ماهو الماكروبيوتك؟

كيف تحضر نظاماً غذائياً صحياً..؟

كيف تعالج الأمراض السرطانية؟

شهادات لأناس شفوا أنفسهم من السرطان

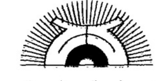
الماكروبيوتك

للعلاج والوقاية من السرطان

نظام غذائي صحي وطبيعي

إعداد
خالد عبد اللطيف التركي

تقديم د. مريم نور



مؤسسة دار الكتاب الحديث



الماكروبيوتك

للعلاج والوقاية من السرطان

إعـــداد

خالد عبد اللطيف التركي

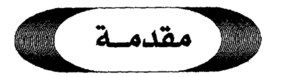
تقديــم

د.مريم نـور

الناشر: مؤسسة دار الكتاب الحديث
بيروت ـ لبنان ـ هـ: ٠١/٥٥٥٣٤١
فاكس ٥٥٥٣٤١ ـ ص.ب المزرعة ١٤/٥٩٦٣
الكتاب: الماكروبيوتك للعلاج والوقاية من السرطان
إعداد: خالد عبد اللطيف التركي
الطبعة الثانية ٢٠٠٢

الكمية المطبوعة: ١١٠٠٠
نوع الورق: هولزفراي ابيض ٨٠غ
قياس: ٧٠ × ١٠٠

مطبعة نيوبرس



مقدمة

اخوتي الخلفاء...

كل واحد منا خليفة الله على الأرض.. وفي يومنا هذا أصبح الانسان خليفة للمال بدلاً من خليفة الله وكلمته.. والنسيان مرض إنسان هذا الزمان.. من منّا يتذكر شريعة علم الأبدان؟ من منّا يتذكر ما قاله الرسول(ص) وجميع الأنبياء عليهم السلام والعلماء والحكماء والأولياء عن صحة وصحوة هذا الانسان؟

أقرأ ما قاله النبي(ص) عن صحة الجسد وعلم الأبدان وأهمية الغذاء وآداب المائدة، وأتعجب وأسأل نفسي لماذا نحن في هذا الوضع المأساوي من المرض وعندنا هذا الدين وهذه الشريعة والحكمة ولا نعرف عنها شيئاً؟

لماذا نتبع نصائح الغرب ونستورد كل ما هو ضار ونسير نحو الأمراض ونسعى خلف الدمار والهلاك؟

أسألكم جميعاً.. ما سرّ هذا الجهل؟ هل هناك علاقة بين الغذاء والعقل؟ أليس العقلُ السليم في الجسم السليم؟ هل صحيح بأن لجسدك عليك حقاً وبأن الصحة صحوة ولا يقظة إلاّ بعيش اللحظة مع توازن وتناغم في شريعة نظام الطبيعة؟

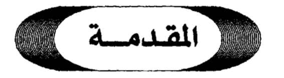
أعترف لكم بجهلي، وخاصة عندما أقرأ حكمة الحكماء عن أهمية هذا الجسد.. عن هذه الأمانة وهذا السر.. كلنا يعرف بأن الغذاء هو الداء والدواء.. وبعد أن ظهرت هذه الحقيقة على شاشات التلفاز العربية وقف بعض الناس ما بين مؤيد لها أو معارض... وها نحن اليوم على مفترق طرق.. إما المتابعة أو المتابعة.. أي إما السير نحو الحق.. أو السير نحو الباطل.. فالانسان الحر له حرية

الاختيار والاختبار.. الحقيقة ليست نشرة أخبار عن لسان التجّار.. الانسان ليس وعاء أو مستهلكاً... أو مجرد عدد.. أو حقل تجارب.. الانسان هو خليفة الله.. هو الراعي المسؤول عن نفسه وعن رعيته وعن سلامة أرضه وعن سلامة العالم... «وفينا انطوى العالم الأكبر».. اليوم انزوى هذا الوعي في عالم الإهمال والنسيان وبدىء بإعادة النظر في حالة البشر... الأمراض تزداد يوماً بعد يوم... أنواع الطعام تزداد وكتب الطعام والمطاعم في ارتفاع مستمر.. الأدوية والجراحة والمستشفيات في تطوّر مستمر، والمرض والمرضى بازدياد.. وإلى أين المصير؟ العلم لا يشفي... الغذاء أصبح داءً معلباً ومركزاً ومصنعاً من المصانع.. والتلوث في كل لقمة عيش وفي كل نسمة هواء.. والعلل في جميع الحقول والعقول.. وما هو الحل؟

الحل في إعادة النظر ابتداءً من العلم وصحوة العقل... ولهذا النداء نرى الكتب عن الطب الطبيعي في طلب مستمر.. الانسان ظمآن إلى الحق.. إلى برامج وندوات وصفحات تعيدنا إلى رشدنا وإلى غذائنا ونمط عيشنا مع أمنا الأرض... وها هو كتاب خالد التركي يتحدث عن السرطان والغذاء لهذا الداء... فالقارىء ليس مريضاً ولا قاصراً... يقرأ ويفهم ويتذكر أقوال الأنبياء عليهم السلام عن الداء والدواء ويعود إلى الجذور وإلى معالجة الحقيقة لا إلى بتر العوارض بل إلى فهم الانسان الكامل الشامل المتصل بالأكوان.. هذا الكتاب ما هو إلاّ كلمة عن الرحلة... رحلة الانسان من الداء إلى الدواء.. من الجهل إلى العقل.. من النقمة إلى النعمة.. ومن البطنة إلى الفطنة..

فيا أخي القارىء.. اقرأ هذا الكتاب.. افهمه جيداً.. امضغه بعقلك وبقلبك وبجسدك وسترى النتيجة.. أنت الحكم والحكيم.. أنت العاقل والمدرك.. اقرأ وسترى النتيجة بنفسك.

مريم نور



بسم الله الرحمن الرحيم

بعد أن طرحت كتابي الأول «الماكروبيوتك... العلاج الطبيعي للأمراض» والذي شرحت فيه مزايا وفوائد الماكروبيوتك كعلاج طبيعي للأمراض المزمنة والمستعصية مثل السرطان وذلك في إشارة عابرة لهذا المرض الفتّاك، تلقّيت الكثير الكثير من الأسئلة والاستفسارات عن علاج السرطان باتباع نظام الماكروبيوتك مما دفعني لاعداد هذا الكتاب الذي بين يديكم الآن محاولاً الإجابة على تساؤلات كل مريض وراغب بمعرفة المزيد عن علاج السرطان أو الوقاية منه.

لقد قسّمت الكتاب إلى أربعة فصول، الفصل الأول شرحت فيه الماكروبيوتك بصورة عامة مع التركيز على كيفية التحول إلى النظام الغذائي للماكروبيوتك بصورة عملية وسهلة، هذا الفصل مخصص للأشخاص الذين يودون الحصول على الوقاية ليس من السرطان فقط ولكن لأغلب الأمراض المزمنة المنتشرة بمجتمعاتنا الحالية بصورة تدعو إلى القلق. أما الفصول الثلاثة الباقية فقد خصصتها عن السرطان بدءاً بنظرة الماكروبيوتك للسرطان وأسبابه وانتهاءً بعلاجه وبصورة مفصّلة وشارحاً العلاج الماكروبيوتيكي لأكثر أنواع السرطان انتشاراً.

خالد عبد اللطيف
١٤/١٠/٢٠٠١م
٢٧/٨/١٤٢٢هـ

الأزمات الصحية المعاصرة

قامت العلوم الطبية، على امتداد نصف القرن الماضي بحملة واسعة في محاولة لايجاد حل لمعضلة السرطان. وحتى تاريخه لم يثمر هذا الجهد عن حل. وقد لخَّص أحد العلماء العاملين في مجال أبحاث السرطان الأزمة بـ«نحن نخسر الحرب ضد السرطان، ولا يساعد في ذلك، التقدم الحاصل في مواجهة عدد من أنواع السرطان غير الشائعة، ولا التحسينات في وسائل تخفيف وتسكين آثار المرض، ولا اطالة سنوات الحياة المنتجة. ويبدو من الضروري تحول مسار الأبحاث، من الانصباب على ايجاد وسائل للعلاج الى الانصباب على سبل الوقاية، إذا أردنا تحقيق تقدم وطيد في معركتنا ضد السرطان».

نجد أنه من ضمن سبل الوقاية الممكنة، ان التعديلات في النظام الغذائي وأسلوب الحياة هو طريقة غير مكلفة مادياً. وتوفر أملاً واقعياً في تخفيض عدد الاصابات بالسرطان، ومع ذلك لا يرصد إلاَّ القليل جداً من مليارات الدولارات التي تصرف كل سنة على أبحاث السرطان، لدراسة الترابط بين النظام الغذائي والسرطان.

يمر العالم في الوقت الحاضر بأزمات صحية، وتتجاوز الأزمات الصحية المعاصرة مسألة التوزيع العادل للتقنية الطبية، وأزمة الاهتمام بالحالات الطارئة، والتكاليف الهائلة للطب المعاصر. ومن المعروف أن كلفة علاج السرطان والأمراض القلبية والسكري وترقق العظام والايدز وقصور المناعة، والزهايمر (الخرف) وغيرها من الأمراض التي تتلف الجسم، ارتفعت

باضطراد على امتداد القرن الماضي وفي كل انحاء العالم. وطرأت هذه الزيادات رغم تطور العلوم الطبية الى مستواها الحالي. ونجد أنه في بداية القرن الماضي على سبيل المثال، أن السرطان كان يصيب واحداً من كل سبعة وعشرين شخصاً في الولايات المتحدة. (نحن نأخذ الولايات المتحدة كمثال وذلك لتوفر الاحصاءات ولكونها في مقدمة الدول المتقدمة وأغناها) وقفز المعدل سنة ١٩٥٠ الى واحد من ثمانية، وبسنة ١٩٨٥، جاء، حسب الاحصاءات الرسمية، أن واحداً من كل ثلاثة أشخاص أصيبوا بهذا المرض. وتبعاً لتقديرات جمعية السرطان الاميركية سيصاب في المحصلة ٧٦ مليون اميركي من الذين يعيشون حالياً، وسيؤثر السرطان بحياة ثلاث عائلات اميركية من كل أربع. وكان عدد المصابين بالسرطان عام ١٩٩٠، في الولايات المتحدة مليون شخص، اضافة الى ٦٠٠,٠٠٠ إصابة بسرطان الجلد الذي هو في العادة، غير قاتل. يقضي السرطان على أكثر من نصف مليون اميركي كل سنة ويأتي في المرتبة الثانية بين الأسباب المؤدية الى الوفاة في الولايات المتحدة. وتشير الاحصاءات في عقد الثمانينات الى وفاة ٤,٥ مليون بالسرطان، وتسعة ملايين اصابة جديدة، واثنا عشر مليون شخص يخضعون للرعاية الطبية من جراء الاصابة بالسرطان. كما تجرى مليون ونصف عملية «زرع أنسجة» سنوياً.

كما نرى، لدى الأزمات الصحية المعاصرة ـ التي لا يمثل السرطان إلاّ جزءاً واحداً منها ـ امكانية التأثير في حياة كل فرد. وتقع مسؤولية ايجاد الحلول وتطبيقها على عاتقنا جميعاً، وليس فقط على عاتق أهل الطب والعلم. ولن ينبثق حل للسرطان والأزمات الصحية المعاصرة بأكملها إلاّ عن طريق الجهد المشترك لكل فئات المجتمع.

السرطان والحياة المعاصرة

ارتفاع عدد الاصابات بالسرطان والأمراض الأخرى المتلفة للأنسجة خلال القرن العشرين هو مؤشر عن وجود خلل ما في أسلوب الحياة المعاصرة. وقد تكون نظرتنا المعاصرة الى العالم هي معضلة بحد ذاتها. ففي الوقت الحاضر يقاس التقدم باعتبارات مادية فيما القيم الروحية المجردة وغير الملموسة يغفل عنها في اكثر الأحيان، ويؤخذ بها منقوصة، ولكن هذه النظرة لا تتناسب مع طبيعة الوجود، لأن العالم المادي صغير لا قيمة له تقريباً مع العالم الروحي غير المرئي.

ضآلة العالم المادي بالمقارنة مع العالم الروحي ليس كل ما في الأمر، فلقد اكتشفت علوم الفيزياء الحديثة، أن المادة مكونة من الطاقة وهي باستمرار في حالة تغير. لقد خدعتنا مفاهيمنا وجعلتنا نعتقد أن طبيعة العالم هي ثابتة وغير متحولة، وفي الحقيقة هي خلاف ذلك. وتختلف «الذات» كثيراً عن «الذات» بالأمس وعن «الذات» في المستقبل. وأجسامنا على سبيل المثال مكونة من طاقة وهي ليست خامدة وثابتة على حالها. وطبيعة الحياة البشرية المتحولة هي واضحة للآباء والأمهات وهم يراقبون نمو أولادهم، إضافة إلى هذا، لا يتوقف هذا التغيير عندما نبلغ؛ فأجسامنا وعقولنا ووعينا يتغير ويتطور باستمرار طيلة الحياة.

ليس هنالك من شيء يبقى على حاله، وثابت ودائم في هذا الكون، واذا كان بامكاننا ادراك ذلك، يصبح من المرجح أكثر أن ننفتح على امكانية الاقدام على اجراء تغييرات بنّاءة في حياتنا، وعلى امكانية اكتشاف ابعاد جديدة في الصحة والشفاء. اعادة جدولة أولوياتنا لتصبح انعكاساً لطبيعة الوجود الحقيقية، يساعدنا على الخلاص من التوتر وعلى تعبئة قدراتنا في الشفاء الذاتي الفطرية التي فطرنا الله عليها.

غالباً ما نقابل أشخاصاً يقولون، رغم ادراكهم بوجوب اجراء تغيير في نظامهم الغذائي، والحاجة إلى الأكل الجيد، ان متطلبات عملهم تحول دون ذلك. يقولون أحياناً: «نعرف انه يجب أن نأكل جيداً، ولكن ليس لدينا الوقت الكافي للطبخ، أو «أنا أسافر كثيراً وهذا يضطرني للأكل في المطاعم». ويمكننا الرد قائلين: ليس هناك ضير في أن ينجح المرء في عمله، ولكن هذا النجاح لا يجب أن يكون على حساب صحته وعافيته. لأن الصحة هي عماد الحياة، وإذا خسرناها، نخسر قدرتنا على تحقيق النجاح وعلى القيام بمهامنا بصورة طبيعية.

وفي موازاة انتصار المادية، نجد ميلاً نحو تنكر للطبيعة متزايداً. ويتجه المعاصرون بسرعة إلى أسلوب حياة صناعي بالكامل.. وعلى أي حال، بصرف النظر عن الوجهة التي يأخذها المجتمع، لا وجود للحياة من دون النظام الشمسي، أو الكرة الأرضية، أو من دون الهواء أو الماء أو النباتات. ونحن نجتث، بانقطاعنا عن الطبيعة وتلويث أو تدمير البيئة، أسس الحياة والصحة الرئيس. تقدم لنا نوعية الطعام مثالاً جيداً، لقد تذوق آلافنا، بساطة الطعم الطبيعي وأديم الخبز الأسمر والأرز الأسمر وغيرها من الأطعمة الطبيعية الشمولية، اما في الوقت الحاضر، فنحن نقوم، لكي نشبع حواسنا ونوفي بمتطلبات الراحة، بتكرير الأُرُز الأسمر وتحويله الى أرز أبيض، وحلَّ الخبز الأبيض مكان خبز القمح الكامل والخضار المعلبة أو المجمدة مكان الخضار الطازجة. تفتقر هذه الأطعمة الى توازن الطاقة والمغذيات الطبيعي الموجود في نظائرها غير المصنَّعة، وهي غير مؤهلة للمحافظة على الصحة البشرية.

لقد نشأت في الوقت ذاته صناعة ضخمة لتعزيز انجذاب الحواس باضافة ملونات ومنكهات وتوليفات اصطناعية على مأكولاتنا اليومية.

وليس الطعام هو الشيءالوحيد الذي اصبح مصنعاً أكثر. لقد امتد هذا الانتشار خلال نصف القرن الماضي ليشمل الملابس ومواد البناء والمفروشات وآنية المطبخ وغيرها من الأغراض الضرورية للحياة اليومية. كما اكتشف عدد كبير من الناس اغراضاً جالبة للراحة اصطناعية، مثل الميكروويف، والأدوات الكهربائية وشاشات الكومبيوتر، ولمبات الفلوريسانت.

إن للأغراض الاصطناعية التي تساعد على الحياة المريحة، مثل الميكروويف والأدوات الكهربائية وشاشات الكومبيوتر ولمبات الفلوريسانت، آثاراً ضارة على الصحة.

السرطان ليس غير نتيجة لأسلوب عيش غير طبيعي ولطريقة الأكل. وبدلاً من أخذ مسببات السرطان البيئية والاجتماعية والغذائية بالاعتبار، نجد أن معظم الأبحاث ـ عدا الدراسات عن انتشار الأوبئة أو الحالة السكانية ـ موجهة في الاتجاه المعاكس: أي النظر إلى المرض مجهرياً على أنه اختلال الخلايا الخاصة.

ينشأ السرطان أصلاً قبل وقت طويل من تكوّن الأورام، وتنبع جذوره من أسلوب العيش الذي نتبعه، بما فيه الأطعمة التي نستهلكها، ولما يكتشف السرطان في نهاية الأمر، تركز المعالجات العصرية بشكل حصري تقريباً على الأورام، فيما يهمل غالباً نظام المريض الغذائي وأسلوب حياته. وفي أغلب الأحيان تقدم المستشفيات الى المصابين الأطعمة التي لها في الأصل علاقة بالسرطان الذي نزل بالمريض. ويقال للمرضى في كثير من الحالات بأن لا علاقة للنظام الغذائي بالسرطان وبامكانهم أن «يأكلوا ما يشاؤون». وبما أنه لا تجرى ازالة السبب، ترتد الاصابة بالسرطان في اكثر الأحيان، وتواجه بجولة أخرى من المعالجات في محاولة، غير

ناجحة في الغالب، للسيطرة على أعراض المرض فقط. وهكذا باستطاعتنا أن نرى أن هذه المقاربة تعالج النتائج وليس الأسباب.

نحن بحاجة للنظر إلى ما وراء الأعراض الظاهرة. نحن بحاجة إلى تحديد، وعلى أمل، تغيير العوالم الكامنة التي تتسبب بظهور هذه الأعراض، بدءاً بنظام المريض الغذائي وعاداته المعيشية. كما نحن بحاجة للنظر إلى ما وراء المريض بمفرده، أي إلى توجه الصناعات الغذائية وجودة الزراعة العصرية وغيرها من الممارسات الضارة في المجتمع البشري. وهذا ما سنحاول شرحه وتفصيله في هذا الكتاب، والذي نرجو أن نعطي فكرة واضحة ليس فقط عن كيفية الوقاية من السرطان ولكن نتعداها إلى ما هو أبعد من ذلك وهو علاج السرطان طبيعياً وبدون آثار جانبية.

● الفصل الأول

الماكروبيوتك... ما هو؟

الماكروبيوتك كلمة يونانية الأصل أطلقها مؤسس هذا النظام الغذائي العلاجي وهي مكونة من مقطعين، الأول ماكرو ومعناه العظيم أو الطويل والمقطع الثاني وهو بيوتك ومعناه الحياة، وبذلك يكون المعنى العام للماكروبيوتك هو حياة طويلة أو حياة عظيمة سعيدة، فكأنما أراد مؤسس هذا النظام وهو الياباني جورج اوساوى أن يقول بأن نظامه الغذائي سوف يجلب لمن يتَّبعه الحياة الطويلة السعيدة الخالية من الأمراض.

وعليه فإن الماكروبيوتك هو نظام غذائي معين ينصح بتناول أغذية معينة وترك أو الابتعاد عن أغذية أخرى.

لقد أسس العالم جورج اوساوى نظامه الغذائي الحياتي هذا بداية القرن العشرين معتمداً على التراث الصيني الطبي القديم وعمل بصورة دقيقة على تفصيل وتصنيف الأغذية والثمار لما ينفع وما لا ينفع حسب مبدأ الين واليانج الذي تبني عليه الحضارة الصينية الكثير من نظرياتها الطبية والفلسفية.

لقد أحبَّ جورج اوساوى نظامه الغذائي لدرجة أنه كرَّس حياته كلها له وحاول أن ينشره في العالم حيث سافر إلى فرنسا ومكث فيها مدة محاولاً نشر أفكاره وأسس له جماعة هناك إلى جانب اليابان التي كان فيها الصدى الأكبر لنظامه حتى الستينيات حيث تحول الاهتمام

بالماكروبيوتك إلى الغرب وبالتحديد الولايات المتحدة الامريكية الذي انتشر فيها الماكروبيوتك بصورة كبيرة إلى درجة أنه أصبح أحد العلامات التي يُشار إليها عند الحديث عن الطب البديل. لقد كان شغف جورج اوساوى شديداً لنشر الماكروبيوتك في العالم، فبعد انتهاء الحرب العالمية الثانية أرسل العديد من تلامذته إلى دول العالم، فمثلاً أرسل أيهارى وميجيو كوشي للولايات المتحدة وهو الآن من أكبر المعالجين والأساتذة في العالم في مدرسة الماكروبيوتك وله الفضل الكبير في نشرها وتجذيرها في الغرب.

وكذلك أرسل جورج اوساوى تلامذته الى العديد من دول أوربا وامريكا الجنوبية مثل البرازيل، وتوجد اليوم مراكز للمكروبيوتك في أغلب دول العالم وترجمت كتبه للعديد من اللغات إلى جانب ما كتبه هو بالفرنسية والانكليزية.

قد يتساءل البعض ما هو السرّ في هذا النظام الغذائي العلاجي الذي دفع بصاحبه إلى تكريس وقته وحياته له، للإجابة على هذا السؤال لا بد من ذكر جزء من حياة جورج اوساوى، الجزء الذي غيَّر مجرى حياته، يقول أوساوى واسمه الحقيقي يوكيكازو ساكورازاوى غيَّره ليسهل نطقه على الاجانب، يقول:

لقد فقدت أمي وعمري ١٢ سنة لقد ماتت بمرض السل بين يدينا، أنا وأخويَّ وكان لموتها أكبر الأثر على حياتنا، وبعد ذلك بخمس سنوات مات أخي بالسلّ أيضاً، وبعد فترة قصيرة أصبت أنا بالسل وأخبرني الأطباء بانني لن أعيش أكثر من بضعة أشهر. في هذه الفترة كنت أبحث عن شيء آخر ووقع في يدي كتاب للدكتور سيجن أيشيزوكا يتكلم عن العلاج بالغذاء وبدأت أطبّقه وهو عبارة عن الأُرز الكامل

والخضار والملح والزيت، ويا للعجب لقد اختفت الأعراض واستمررت على النظام إلى أن شفيت، وكم تمنيت لو أن أمي وأخي اتبعا هذا النظام.

بعدها تعمَّق أوساوى في دراسة العمق الصيني للعلاج بالغذاء وأعاد استكشاف مبدأ الين واليانج وشرحه وبسَّطه واستمر في مسيرته هذه حتى موته عام ١٩٦٦م.

تولى نشر الماكروبيوتك بعد ذلك في الغرب وبصورة أقرب الى الذهنية الغربية تلميذه ميجيوكوشي وألَّف العديد من الكتب عن الماكروبيوتك وأنشأ مركزاً لتدريس مبادىء الماكروبيوتك، ويعدّ اليوم من المراجع الأساسية للماكروبيوتك في العالم.

الين واليانج Yin And Yang

ملخص مفهوم الين واليانج

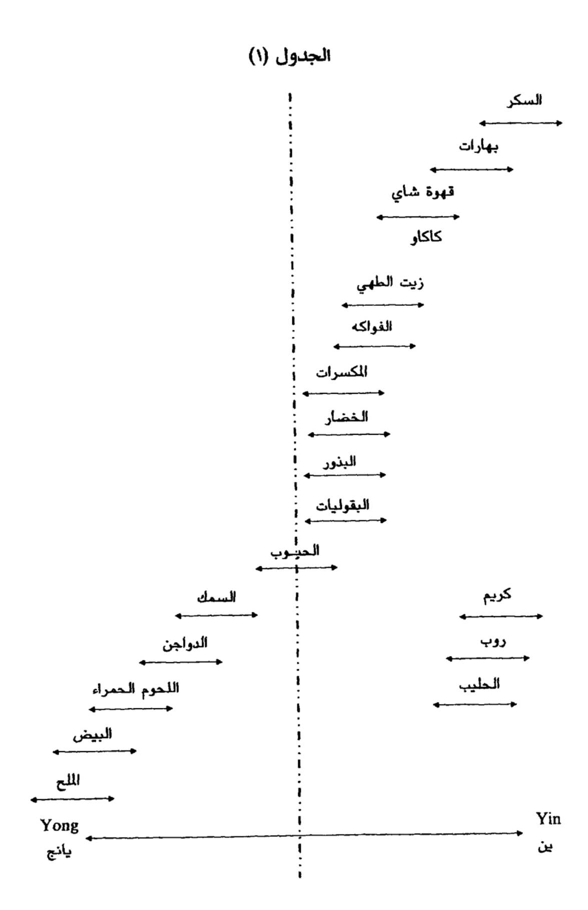
كما هو الحال مع كافة مدارس الطب البديل الأخرى تنظر الماكروبيوتك للانسان على أنه روح وجسد وأن التوافق بينهما ضروري للوصول إلى حياة سعيدة، وأن التصادم بينهما يورث التعاسة والمرض وان علاج احدهما يستوجب مراعاة الآخر. ومن نفس المبدأ ينطلق الماكروبيوتك ويتعداه الى أن صحة الانسان مرتبطة بما حوله من أرض وسماء، فكما هو يؤثر فيهما فهو أيضاً يتأثر بهما، وأن الانسان جزء لا يمكن فصله عن ما حوله وهو معتمد على الشمس والهواء والماء والنار والأرض، كل هذه العناصر الخمسة لها تأثير مباشر على حياة الانسان سواء في صحته أو مرضه، لذا فانه يجب عليه التعايش معها بسلام والتكيف ليحظى بالسعادة وأن يكون صديقاً لبيئته وإلاً خسرها.

إن النبات، وهو مصدر الغذاء الاساسي للانسان، يتأثر بصورة مباشرة بالبيئة، سواء بالأرض وخصوبتها والشمس والهواء والماء، لذا ننظر الى الماكروبيوتك بأهمية لاختيار الغذاء للانسان.

ولمعرفة الغذاء النافع من الضار تعمق علماء الماكروبيوتك في دراسة التراث الصيني لمعرفة الآلية الممكنة لتحديد الغذاء النافع والغذاء الضار فتوصلوا إلى الين واليانج وهو المبدأ الأساسي الذي يقوم عليه الطب الصيني في كثير من جوانبه، ويمكننا تعريف نظرية الين واليانج بصورة

مسبقة هو أن كل المواد أو الحالات أو الطاقة لها مقابل ويمكننا أن نصنف النبات أو أعضاء الجسم أو حتى الانسان الى ين ويانج حسب خواص معينة، فمثلاً الانسان خلقه الله سبحانه وتعالى من ذكر وأنثى وبتطبيق مبدأ الين واليانج نرى أن خواص اليانج تنطبق على الذكر وخواص الين تنطبق على الأنثى، وإذا أخذنا جسم الانسان ودرسناه بتمعن نجد أن أعضاءه أيضاً تنطبق عليها نفس المبادىء، ولقد أمعنت الماكروبيوتك بتصنيف الغذاء الى ين ويانج وكما هو موضح بالجدول(١) وما هو مطلوب منّا هو تناول غذاء متوازن أي الأفضل أن يكون أغلب طعامنا حبوباً وكلما ابتعدنا عن الحبوب سواء باتجاه الين أو اليانج يجب علينا تقليل كميات الطعام بنسبة طردية أي كلما ابتعدنا عن الحبوب أكثر كلما وجب تقليل الكمية الى أن نصل مثلاً في حالة الين الى السكر الأفضل تركه تماماً وعدم تناول السكر المكرر والاكتفاء بالسكر المركب الموجود بالفواكه ونفس الشيء بالنسبة لجهة اليانج فالأفضل ترك الملح المكرر والمنقى تماماً واستبداله بملح البحر الخام.

الجدول (١)


السكر
بهارات
قهوة شاي
كاكاو
زيت الطهي
الفواكه
المكسرات
الخضار
البذور
البقوليات
الحبوب
السمك
الدواجن
اللحوم الحمراء
البيض
الملح
كريم
روب
الحليب
Yong
يانج
Yin
ين

الخلفية الفلسفية والتاريخية للين واليانج

كل شيء في هذا الكون متغير أزلياً، ويمضي هذا التغيير طبقاً لنظام الكون المطلق. لقد اكتشف هذا النظام الكوني، واستوعب وعبَّر عنه في عصور مختلفة وفي كل انحاء الأرض على امتداد التاريخ البشري، مشكلاً بذلك الأسس الشمولية والعامة لكل التقاليد الروحية والفلسفية والعلمية والطبية والاجتماعية العظيمة، وقام بتعليم طريقة سُنة هذا النظام الكوني والأزلي في الحياة اليومية، وأعيد اكتشاف هذه السُنَّة وتطبيقها وتعليمها تكراراً في مختلف البلاد والحضارة على مدى العشرين قرناً الماضية.

نستطيع أن نرى من خلال مراقبة نشاطنا وتفكيرنا يوماً بعد يوم، أن كل شيء في حركة، وان كل شيء يتغير، تدور الالكترونات حول نواة مركزية داخل الذرة ـ الأرض تدور حول محورها وفي الوقت ذاته تمضي في مدارها حول الشمس ـ النظام الشمسي يطوف حول المجرة ـ والمجرات تبتعد عن بعضها بعضاً بتسارع هائل فيما يستمر الكون بالتمدد ـ وعلى اي حال، يمكننا تمييز نظام أو نهج في نطاق هذا التحرك غير المنقطع، تنجذب الأضداد إلى بعضها البعض للتوصل الى الانسجام وتتنافر الأشباه لتجنب اختلال التوافق. تتغير نزعة ما إلى الضد الذي يرجع الى حالته الطبيعية. وهكذا يتحول الصيف إلى شتاء، والشباب الى شيخوخة، والفعل الى الراحة، والجبل يتغير الى وادٍ، والنهار الى ليل، والكراهية الى حب، والفقر الى الغنى. وترتقي الحضارات وتزول، وتظهر الحياة وتختفي والبر يتحول الى المحيط، والمادة الى طاقة، والفضاء الى زمان، ويحدث هذا التعاقب الدوري في كل مكان من الطبيعة والكون.

أطلق على عملية التغيير الكونية منذ آلاف السنين في الصين مصطلح «التاو Tao»، وشكّل فهم الطبيعة الديناميكية لهذه الحقيقة أسس «اي تشينغ» أو «كتاب التغيرات»، الذي قام آلاف الأشخاص بدراسته.

فسّر هذا المبدأ الجامع في الغرب بالعديد من المصطلحات والأسماء المختلفة. واعتبر الفيلسوف الأغريقي «امبيدوسلس» أن الكون هو ساحة الصراع الأزلية بين قوتين، الحب والخصام. ورغم أنه لم يبق من اعماله إلاَّ القليل، وجدنا القطعة التالية التي تذكرنا بتعاليم الطاوية التي وضعت في الفترة التاريخية ذاتها:

«سأتكلم عن الحقيقة المزدوجة، احياناً تأتي الى الوجود واحدة بمفردها، وأحياناً أخرى، تنمو من الواحدة عدة أشياء.

مزدوجة هي ولادة الأشياء الفانية ومزدوجة وفاتها..

هما، الحب والخصام، على طبيعتهما إلى الأبد.

ولكن بمرورهما سريعاً بعضهما بعضاً يصبحان احياناً مختلفين ومع ذلك يبقيان على حالهما دائماً وأبداً».

أخضع الكثيرون من عظماء الفلاسفة والعلماء في العصور اللاحقة هذا المبدأ الجامع للدراسة والتطبيق، وفي سنة ١٧٩٠، لاحظ كاتب المقالات العلمية، البريطاني، والكينغ جون ستيوارت: «لقد عرف ان للحركة المادية والمعنوية القوة المزدوجة ذاتها، القوة الدافعة والقوة الجاذبة، وانه مثلما الأجسام السماوية محجوزة في مداراتها الهادئة... هكذا الأجسام المعنوية... تتحرك... في مدار المجتمع».

وفي الوقت ذاته، افترض الفيلسوف الالماني هيغل، أن الشؤون البشرية تنمو من طور ـ أطلق عليه مصطلح «المبحث» ـ عبر حالة التشتت أو

«المبحث المضاد» ـ وتالياً اى مستوى أعلى من اعادة الاندماج أو «التوليف».

وفي القرن العشرين، أدرك البرت اينشتاين، مع غيره من العلماء المفكرين، العداوة المتكاملة بين عالم المادة المرئي وعالم الاحساس أو الطاقة غير المرئي. واعتماداً على هذه الرؤية وضع نظرية النسبية الكونية التي نصّت على أن الطاقة تتحول باستمرار الى مادة، وتصبح المادة بصورة متواصلة طاقة.

وفي العلوم الاجتماعية، استند المؤرخ ارنولد توينبي، في دراسته عن الحضارات الى الحركة المترددة بين قوتين، اطلق عليها «التحدي والرد». ونستطيع أن نطالع في موسوعته المؤلفة من عدة مجلدات «دراسة في التاريخ» ما يلي:

«من بين كل الرموز التي فسر بها مختلف المراقبين في مختلف المجتمعات التردد بين الحالة الساكنة والنشاط الديناميكي لايقاع الكون، نجد أن «الين» و«اليانغ» أكثرها مطابقة لأنهما ينقلان مقدار الايقاع مباشرة وليس عبر استعارات مجازية مشتقة من علم النفس أو علم الميكانيكا أو الرياضيات».

يتحكم الين واليانغ بكل الظواهر ـ ولا يهم ما نطلق عليهما من أسماء ـ وتبرز حركة أو اتجاه، ان كانت ظاهرية أو باطنية، ينتج عن الين أو الحركة الدافعة الظاهرية، التمدد، فيما ينتج عن اليانغ أو الحركة الجاذبية الباطنية، الانقباض أو التقلص. ويمكننا ملاحظة هذه الاتجاهات الكونية في جسم الانسان كما في تمدد وانكماش القلب والرئتين، وانقباض وتوسع المعدة والأمعاء خلال عملية الهضم الطبيعية. وتظهر هاتان القوتان في حقول علم الفلك وعلم دراسة طبيعة الأرض كقوة متجهة إلى الأسفل، وجاذبة، أو قوة اليانغ التي تجذب باتجاه الداخل

الى مركز الأرض بفعل الشمس والنجوم والمجرات البعيدة، وكقوة متجهة الى الأعلى، ودافعة، أو قوة الين التي تدفع باتجاه الخارج بفعل دوران الأرض. تتولد كل الظواهر على الأرض ويبقى عليها من التوازن بين هاتين القوتين، اللتين اشار اليهما الأقدمون بصورة شاملة على انهما قوى السماء والأرض.

ويظهر التصنيف المدرج في الجدول الاتجاهات المتكاملة والمتنازعة، اي الين واليانغ، ونورد امثلة عن هذه القوى النسبية.

أمثلة عن الين واليانغ

	الين ▽	اليانغ △
بالنسبة إلى	القوة الدافعة	القوة الجاذبة
النزعة	تمدد	تقلص
الوظيفة	الانتشار	الانصهار
	التشتيت	الاندماج
	الانفصال	التجمع
	التحلل	التنظيم
الحركة	خاملة اكثر، بطيئة	ناشطة اكثر، اسرع
الاهتزاز	موجات قصيرة وتردد عالٍ	موجبات طويلة وتردد منخفض
الاتجاه	تصاعدي وعامودي	تنازلي وأفقي
الموقع	خارجي وأكثر احاطة	داخلي ومحوري
الوزن	أخف	اثقل
الحرارة	ابرد	أسخن

الضوء	معتماً اكثر	مشعاً اكثر
الرطوبة	أكثر بلّة	اكثر جفافاً
الكثافة	خفيفة اكثر	ثقيلة اكثر
الحجم	اكبر	اصغر
الشكل	متمدد اكثر وهش	منكمش اكثر وأقسى
الهيئة	أطول	اقصر
النسيج	طري اكثر	اكثر قساوة
الجزئي الذري	الاليكترون	البروتون
العناصر	N,O,P,Ca.. الخ...	H,C,Na. Ar, Mg.. الخ...
البيئة	الترددات... الهواء... الخ	الماء.. التراب
التاثيرات المناخية	المناخ الحار الموازي	المناخ اكثر برودة
بيولوجياً	نوعية نباتية اكثر	نوعية حيوانية اكثر
الجنس	انثى	ذكر
بنية العضو	خاوي ومتمدد اكثر	مضغوط ومكثف اكثر
الأعصاب	خارجية اكثر	مركزية اكثر
المزاج، العاطفة	اكثر لطفاً وسلبية ودفاعية	اكثر نشاطاً وايجابية واقداماً
العمل	عقلي ونفسي اكثر	بدني واجتماعي
الوعي	شمولي اكثر	مقيد ومحدد
الوظيفة العقلية	التعامل اكثر مع المستقبل	التعامل اكثر مع الماضي
الحضارة	اتجاه روحاني اكثر	اتجاه مادي اكثر
البعد	الفضاء	الزمان

تصنيف الأطعمة إلى ين ويانغ

رأينا في فصل سابق أن الطعام هو كنه عملية التطور والارتقاء، أن نأكل هو أن ندرك معنى كل ما يحيط بنا: أشعة الشمس والتربة والماء والهواء، ويعتبر تصنيف الطعام الى فئتين الين واليانغ أمراً حيوياً لتطوير حمية غذائية متوازنة. تشير العوامل المختلفة في نمو وبنية الطعام الى كون هذا الطعام هو في الغالب ين أو يانغ.

- **تولّد طاقة الين**

ـ النمو في المناخ الحار.

ـ الأطعمة التي تحتوي على الماء أكثر.

ـ الفواكه والأوراق.

ـ النمو التصاعدي فوق سطح الأرض.

ـ الأطعمة الحامضة والمرة والشديدة الحلاوة واللاذعة وذات الرائحة العطرية.

- **تولّد طاقة اليانغ:**

ـ النمو في المناخ البارد.

ـ الأطعمة الأقل ماء.

ـ الجذور والبذور والسويقات.

ـ النمو التنازلي تحت سطح الأرض.

ـ الأطعمة العادية الحلاوة والمالحة واللاذعة.

يجب أن ننظر في هذه العوامل لتصنيف الأطعمة، لأن كل الأطعمة

تملك كلاً من صفات الين واليانغ. وتعتبر مراقبة دورة نمو النباتات التي تؤكل أحد أكثر طرق التصنيف دقة، يكون المناخ خلال الشتاء بارداً (ين)، وفي هذا الوقت من السنة تنزل طاقة النمو الزراعية الى الجهاز الجذري. وتبذل الأوراق عندما ينحدر نسغ النبات الى الجذور ويصبح نشاط النبات مكثفاً اكثر. وعلى ذلك تكون النباتات الصالحة للأكل، التي تنمو في أواخر فصل الخريف وفي فصل الشتاء اكثر تركيزاً وجافة اكثر ويمكن الاحتفاظ بها لفترة طويلة دون أن تُفسد. ومثال على هذه النباتات: الجزر واللفت والملفوف والجزر الأبيض. وتأخذ طاقة النمو الزراعية منحنى تصاعدياً خلال فصلي الربيع والصيف. ويظهر الاخضرار مجدداً فيما الطقس يتحول الى الحرارة (يانغ). وهذه النباتات مائلة اكثر الى الين بطبيعتها. تحتوي الخضار الصيفية على ماء أكثر وتتلف بسرعة. كما تزودنا بمعول تبريدي يحتاج اليه في الشهور الحارة. تصل طاقة النمو الزراعية الى ذروتها ابان نهاية الصيف وتنضج الفواكه. وهي حلوة المذاق كثيرة الماء جداً وتنمو عالياً فوق سطح الأرض.

تظهر هذه الدورة السنوية التناوب بين طاقة الين السائدة وبين طاقة اليانغ السائدة مع تحول الفصول. ويمكن تطبيق هذه الدورة على المنطقة التي هي الموطن الأصلي للطعام. الأطعمة التي يكون موطنها في المناخ الحار المداري حيث النباتات وفيرة ونضرة ومائلة الى الين أكثر. فيما النباتات التي تنشأ في المناخات الشمالية أو الباردة تميل اكثر الى اليانغ. كما نستطيع تصنيف النباتات بصورة عامة على اساس الوانها رغم وجود استثناءات عديدة، الألوان التي يتسودها الين هي البنفسجي والنيلي والأخضر والأبيض، أما الألوان التي يتسودها اليانغ فهي الأصفر والبني والأحمر. اضافة الى ذلك، يجب أن نأخذ ايضاً في الحسبان المحتويات

الكيميائية المتنوعة مثل الصوديوم (يانغ) القابض، أو البوتاسيوم (ين) المُمدد في تحديد صفات الين/اليانغ في الخضار وغيرها من اصناف الطعام.

نحتاج، في تناولنا للحمية الغذائية اليومية، الى القيام بالانتقاء الملائم للأنواع والنوعية والحجم لكلا الخضار والأطعمة الحيوانية.

نجد أن الين يتسوّد معظم الأطعمة النباتية اكثر مما يتسوّد الأطعمة الحيوانية، مع بعض الاستثناءات الطفيفة، للأسباب التالية:

١ ـ أجناس النباتات هي ثابتة ومستقرة وتنمو في مكان واحد، فيما لدى الأجناس الحيوانية استقلالية الحركة التي تمكنها من تغطية مساحات كبيرة بفعل نشاطها.

٢ ـ تظهر الأجناس النباتية بصورة شاملة، بنيتها في شكل متمدد، حيث الجزء الرئيس منها ينمو من الأرض تصاعداً باتجاه السماء أو ينتشر تحت الأرض جانبياً. ومن جهة أخرى تشكل الأجناس الحيوانية بصورة عامة كيانات منفصلة ومدمجة. للنباتات اشكال اكثر تمدداً مثل الأغصان والأوراق التي تنمو بصورة تباعدية، فيما تشكل اجسام الحيوانات نمواً داخلياً، مع اعضاء وخلايا مدمجة ببعضها البعض.

٣ ـ حرارة اجسام النباتات هي اقل من حرارة بعض اجناس الحيوانات وبصورة عامة تستنشق ثاني اوكسيد الكربون وتنفث الاوكسجين، بينما أجناس الحيوانات تستنشق الأوكسجين وتزفر ثاني أوكسيد الكربون، بصورة عامة. وتعرض النباتات في الغالب باللون الأخضر ـ الكلوروفيل ـ بينما تظهر الحيوانات بلون الهيموغلبين الأحمر. وهذان يتشابهان في تركيبتهما الكيميائية، ومع ذلك تكون نواتهما ماغنيزيوم في حالة الكلورفيل وحديداً في حالة الهموغلوبين.

الغذاء المتوازن

تولي الماكروبيوتك أهمية كبيرة للغذاء وطرق تحضيره وطهيه، ولقد شرح رواد الماكروبيوتك هذه الطرق بصورة مفصلة سواء بالمحاضرات أو الكتب أو الدورات التي تقام في مراكز الماكروبيوتك المنتشرة حول العالم.

إن تناول الغذاء والطعام هو نشاط مثل أي نشاط يمارسه الانسان على سبيل المثال الرياضة البدنية، فلو مارسها الانسان بصورة صحيحة وسليمة أفاده خير إفادة، ولكن لو مارسها بتعسف لانقلب الأمر وصارت رياضة ضارة تجلب لصاحبها الأمراض. نفس الشيء أيضاً ينطبق على تناول الغذاء، فلو تناولنا الغذاء السليم وأكلناه بصورة وطريقة سليمة لانتفعنا به وكان مردوده على صحة الجسم عالية، والعكس صحيح، فلو تناولنا الطعام باسراف وبتعسف باختيار انواع الطعام لكانت النتائج مخيبة أمراض وتعب للجسم.

وليس الأمر ينتهي عند اختيار الغذاء السليم ولكن يتعداه الى طريقة تحضيره وطهيه وهي مهمة جداً أولتها الماكروبيوتك عناية خاصة.

اختيار الأطعمة

قام خبراء الماكروبيوتك بتصنيف الغذاء حسب مبدأ الين واليانج بصورة تفصيلية معتبرين الطعام مادة حيَّة تتفاعل مع جسم الانسان، فهي ليست فقط مخزناً للمعادن والفيتامينات والبروتينات والسكريات

بل يتعداه الى ما هو أبعد من ذلك إنَّ الطعام الذي نتناوله يؤثر بأداء وظائفنا البدنية والعقلية وايضاً يؤثر في عملية الهضم والامتصاص والاستفادة من هذه الأغذية، والأهم هو أن هذه الأغذية تؤثر بصحة الانسان بصورة مباشرة والتي هي جوهر الحياة.

إن الحبوب الكاملة والخضار هي الأطعمة الأساسية في نظام الماكروبيوتك الغذائي وتدعم هاتين المجموعتين الأساسيتين مجموعة واسعة من الشوربات والبقول والفواكه الموسمية والمكسرات والبذور والسمك والأعشاب البحرية.

وعادة تحضّر هذه الأطعمة بصورة متوازنة وتُؤكل بنسب متوازنة محددة حتى لا يكون هناك اختلال في عملية الاستفادة من الغذاء. مثال الاختلال فيتناول الطعام، مثلاً اليوم تأكل كميات كبيرة من السلطات وغداً نسرف في الفواكه وهكذا لأن هذا التذبذب والاختلال في تناول الطعام يسبب تذبذباً في مزاج الانسان ارتفاعاً وهبوطاً كما قد يسبب اختلالاً بوظائف الجسم الأخرى، لذا فاننا نرى ان الماكروبيوتك يحرص على تحديد النمط الذي يجب ان نتناول به الطعام، لذا يجب أن نتناول الأطعمة مداورة على وجبات متوازنة، وجبات يمكن أن توفر لأجسامنا التغذية الشمولية التي تحفظ للجسم الصحة.

وكما أشرنا سابقاً بأن الانسان ابن بيئته ويجب أن يتأقلم معها ومع الغذاء الذي يزرع فيها، لذا فإن هناك اختلافات بسيطة بنسب الطعام ونوعيته لكل بيئة، يجب أن نأكل ما ينبت في بيئتنا أو بيئة مشابهة لها من حيث المناخ، فالانسان الذي يعيش في مناطق باردة يجب أن لا يتناول الفواكه الاستوائية إلاَّ ما قلَّ منها وإن تركها فهو الأفضل وليتناول الفواكه التي تنمو في المناطق الباردة.

يتكون النظام الغذائي للماكروبيوتك من المكونات الأساسية التالية:

٥٠٪ إلى ٦٠٪	حبوب كاملة
٢٥٪ إلى ٣٠٪	خضار
٥٪ إلى ١٠٪	بقوليات وأعشاب البحر
٥٪	حساء

إلى جانب كميات بسيطة بصورة غير منتظمة من الأسماك وثمار البحر والمكسرات وأنواع من شاي الأعشاب وبعض المشهيات.

ومن المفارقات أن هذه النسب التي توصي بها الماكروبيوتك منذ بدايات القرن العشرين عندما نادى بها مؤسسها الأول جورج أوساوى تتشابه كثيراً مع ما أوصت به لجنة التغذية والحاجات البشرية في مجلس الشيوخ الاميركي عام ١٩٧٦م تحت عنوان «الأهداف الغذائية للولايات المتحدة»، وتحتوي هذه التوصيات على الاميركيين:

١ ـ زيادة استهلاكهم من الحبوب الكاملة.

٢ ـ زيادة استهلاكهم من الخضار والفواكه.

٣ ـ التقليل من استهلاك اللحوم.

٤ ـ التقليل من المأكولات الغنية بالدهنيات.

٥ ـ التقليل من استهلاك السكر.

لقد توصلت هذه اللجنة إلى ما كان قد عرفته البشرية منذ الخليقة في الحضارات القديمة أن الماكروبيوتك لم تأت بهذه النسب من فراغ وإنما عن أبحاث معمّقة في الحضارة الصينية واليابانية وفهم أفضل للمبدأ الأساسي للين واليانج.

وإلى جانب ذلك توجد في أيامنا هذه أبحاث كثيرة وبصورة متزايدة تؤيد مبادىء الماكروبيوتك الأساسية، فعلى سبيل المثال كلنا نعلم اليوم ومن مصادر طبية حديثة بأن الخبز الأسمر هو أفضل من الخبز الأبيض، وهو ما ينادي به خبراء الماكروبيوتيك منذ ما يقارب الثمانين عاماً، ونفس المبدأ ينطبق مثلاً على الأُرز فالماكروبيوتك توصي بتناول الأُرز الكامل أي الأُرز مع قشرته الداخلية على اعتبار أن الغذاء المتوازن مع ما يحويه اللب والقشر من معادن وفيتامينيات يتوافق مع طبيعة الجسم ويمتصه ويستفيد منه كاملاً على غير الحال لو كان أُرزاً منزوع القشرة.

إننا بنزع القشرة من حبة الأُرز فاننا ننزع:

٤٠٪ من الكالسيوم

٥٥٪ من الفوسفور

٥٥٪ من الحديد

٥٦٪ من البوتاسيوم

٧٨٪ من فيتامين B1

٥٠٪ من فيتامين B2

٦٩٪ من فيتامين B

٧٠٪ من الألياف

فلنا أن نتصور كم نخسر بتناول الأُرز الأبيض.

تعريف بسيط لأغذية الماكروبيوتك

الحبوب الكاملة:

وهي الحبوب غير المنزوعة القشرة الداخلية وهي الأُرز الكامل أو كما يسميه البعض الأُرز البيتي، الشعير المنزوع القشرة الخارجية، الدُخن وهو من الأغذية الرئيسة في افريقيا حيث يفضلونها على القمح والأُرز وهي تُزرع بكثافة بالسودان ويصنع منها السودانيون الخبز وأطعمة كثيرة أخرى، القمح الكامل أي البر كما يسمى بالخليج، كذلك طحين هذه الحبوب قد يصنع منه معجنات طبيعية ومعكرونة وبرغل.

الخضار:

الخضار الطازجة (غير المعلَّبة أو المثلَّجة) ويفضَّل إن توفرت المزروعة طبيعياً وبدون مبيدات حشرية، وتشمل الخضار الورقيَّة الخضراء سواء الفاتحة اللون أو الغامقة الخضرة، جذور النباتات مثل الفجل والشمندر والجزر وأيضاً سيقان بعض أنواع الخضار.

الأغذية الغنية بالبروتينات:

هناك الكثير من مصادر البروتينات لغذاء الماكروبيوتك ومن مصادر أغلبها نباتية مثل البقوليات بأنواعها الكثيرة مثل الفاصوليا بأنواعها والعدس والفول، المكسرات مثل اللوز والجوز والبذور مثل بذر القرع وفول الصويا ومشتقاته مثل التوفو. إن البروتين النباتي كما هو معروف خالٍ تماماً من الكلسترول على عكس البروتين الحيواني الذي نجبر على تناول الكلسترول معه وبصورة مصاحبة وأيضاً نحصل على البروتينات من الأسماك وثمار البحر.

أعشاب البحر:

هناك العديد من الأعشاب البحرية التي تشكل جزءاً ليس بالصغير في وجبات الماكروبيوتك حيث تدخل في تحضير الشوربات والأطباق الجانبية والأُرز أهم أنواعها يسمى النوري، وكامي، كومبو، هيجيكي. من المعروف أن هذه الأعشاب تحوي نسباً عالية من المعادن والفيتامينات، فعلى سبيل المثال لا الحصر ما تحويه إحدى الأنواع وهي الدولسي من البوتاسيوم يساوي ثلاثين ضعفاً مما يحويه الموز.

الحلو:

كما أشرنا سابقاً بأن السكر المكرر من مواد الين المتطرفة والضارة للانسان لذا يجب تجنبها والاستعاضة عنها بمصادر للمحليات من الفواكه سواء مجففة أو مطبوخة أو رُب الحبوب المحلى مثل رُب الأُرز.

المشروبات:

شاي الأعشاب وشاي الحبوب المحمصة ومياه الينابيع الطبيعية.

الأطعمة التي يوصى بتجنبها

الحبوب منزوعة القشرة والمعالجة:

الحبوب المحضَّرة والجاهزة للأكل، أنواع الطحين الأبيض والمعجنات المصنوعة منه والخبز الأبيض، الأنواع التجارية من الكورن فلكس.

الخضـار:

البطاطا والطماطم والباذنجان يفضل تجنبها.

الأطعمة الغنية بالبروتينيات:

أغلب المنتجات الحيوانية مثل اللحوم الحمراء(العجل، والضان...الخ) والدواجن والبيض والحليب ومنتجاته بما فيها الأجبان والزبدة واللبن.

الأطعمة المصنَّعة:

الأطعمة الجاهزة وسريعة التحضير، المعلبات، الأطعمة المجمَّدة وكل الأطعمة المحتوية على مضافات كيمياوية أو ألوان أو نكهات.

الزيوت:

الزيوت الحيوانية والشحوم والزبدة والزيوت النباتية المكررة.

المحليات:

السكر المكرر (الأبيض أو الأسمر)، العسل، الشوكولاته وكل السكريات الصناعية.

المشروبات:

كل المشروبات الغازية المصنَّعة مثل مشروبات الكولا أو المشروبات الحاوية على سكَريات مكررة ونكهات صناعية، والقهوة والشاي الأسود وعصيرات الفواكه التي تنتمي الى مناطق مناخية تختلف عن التي تعيش فيها.

النظام الغذائي الانتقالي

مع أن معظمنا يتوق إلى تناول ماكولات مفيدة للصحة وبمقادير مثالية، إلاّ أنه من السهل أن ننسى الاهتمام بذلك في خضم النشاطات اليومية. مبدئياً، يبدو أن موازنة مختلف انواع الأطعمة التي يشتمل عليها غذاؤنا لتتطابق مع المقادير التي ينصح بها، تتطلب اهتماماً لا نستطيع توفيره من دون أن ننهمك زيادة عن اللزوم بطعامنا.

يتطلب التحول الى النظام الغذائي الماكروبيوتيكي فترة انتقالية، خاصة إذا كان عماد طعامنا السابق من اللحوم أو منتوجات الحليب أو المأكولات التي تحتوي على السكر، ولهذا ـ وكما انك لا تبدأ مزاولة الجري بالدخول في سباق ماراثون، أو تبدأ الغناء بمحاولات في الغناء الأوبرالي ـ لا يجب أن تتوقع امكانية التحول إلى النظام الغذائي الماكروبيوتيكي بين ليلة وضحاها.

على ضوء هذه الاعتبارات، قد ينفع البدء «بنظام غذائي انتقالي» وهذا يعني ببساطة تامة، التحول خطوة بعد خطوة، ببطء وتعقل من النمط الغذائي الذي يتمحور حول اللحوم ومنتجات الحليب والسكر إلى نظام غذائي يتألف من الأطعمة الطبيعية الشمولية، لأن «النظام الغذائي الانتقالي» يمنح جسمك الوقت الضروري للتأقلم مع مصادر جديدة للتغذية ويوفر لك الفرصة لإجراء تعديلات في نمط وعادات أكلك تدريجياً.

يشتمل «نظام الغذاء الانتقالي» على كل الأطعمة التي تنص عليها

توصيات النظام الماكروبيوتيكي، وايضاً على بعض الأطعمة المألوفة لديك أكثر والتي كنت معتاداً على أكلها. ولكن، على أي حال، لا يتضمن المأكولات التي تعتبر الأقل نفعاً لصحتك، مثل اللحوم والسكر.

يتألف الجدول (٢) من ثلاثة أنواع:

لائحة (أ) يتضمن أمثلة عن أنواع الطعام التي يوصى بتناولها يومياً.

لائحة (ب) أمثلة عن بعض الأطعمة الانتقالية.

لائحة (ت) أمثلة عن الأطعمة التي من الأفضل تجنبها.

الأطعمة التي تتضمنها اللائحة (ب) هي التي من المحتمل أن تحتاج إلى اضافتها إلى نظامك الغذائي لفترة من الوقت.. فيما تثابر ببطء على تقليل كمياتها وتكرار تناولها. الأطعمة التي تتضمنها اللائحة (ت) هي التي من الصعب، إن لم يكن من المستحيل، أن تتلائم، على المدى الطويل، مع نظام غذائي صحي.

يحتاج بعض الأشخاص لفترة غذاء انتقالية تدوم أشهر قليلة فقط، بينما يحتاج آخرون الى فترة أطول من ذلك. في الواقع، لا يوجد وقت مقرر ومحدد لفترة الغذاء الانتقالي. وقد لا يحتاج بعض الأشخاص إلى الفترة الانتقالية بتاتاً، خاصة إذا كان نمطهم الغذائي السابق متوازناً نسبياً وشمولياً. كل واحد منَّا لديه عادات طعام مختلفة، وبعضنا طوَّر لنفسه عادات غذائية جيدة نسبياً في السنوات المبكرة من حياته (الفترة التي تتكون فيها العادات). ولكن الكثير منا اعتمد في غذائه وبصورة كبيرة على الحلويات والمأكولات السريعة والسهلة والتي تؤكل على عجالة. وتشكل هذه التنويعات في الأكل خلال الفترة الانتقالية فرقاً كبيراً في شعور الشخص، الذي يبدأ بالنظام الغذائي الماكروبيونيكي، بالراحة.

إحدى الطرق الجيدة للبدء بالتحول إلى التغذية الماكروبيوتيكية هو اعتماد وجبة ماكروبيوتيكية رئيسة، واحدة على الأقل يومياً. ويمكنك أن تأكل كلاً من الأطعمة الموصى بها والأطعمة الانتقالية حسب ما تمليه عليك الحاجة. وباعتماد هذه الوجبة الواحدة، المحضَّرة جيداً وذات القيمة العالية، كأساس للتغذية اليومية، تستطيع أن تخفف وتلغي الأطعمة الانتقالية من نظامك الغذائي خلال فترة من الوقت.

جدول (٢)

أ ـ المأكولات التي ينصح بها

• الأسماك والمأكولات البحرية:	• البروتينات:
سمك الشبوط	لوبياء
المحار	فاصوليا حمراء
سمك موسى المفلطح	حمص
سمك قُديد	فاصولياء عريضة
السمك البحري المفلطح	فاصولياء بيضاء
سمك الرنكة	لوبياء سلاة
الصدف	الصويا
القريدس	مشتقات الصويا
الترويت	
السلطعون	

● الحبوب الكاملة:

خبز الشعير

الأرز الأسمر

الذرة

مشتقات الذرة

الكوسكوس (أكلة مغربية)

البرغل

الشوفان

الدُخن (الذرة البيضاء)

الشعيرية

الأرز الحلو

القمح

قمح الراي (Rye) الشادوار

● الزيوت والبذور والمكسرات:

زيت الذرة الخام وزيت السمسم

اللوز

فستق العبيد

جوز البيكان البرازيلي

بذر اليقطين

زيت عبّاد الشمس

بذر عبّاد الشمس

الجوز

البندق

القمبز

● الخضار:

الهليون

الملفوف

الجزر

القرنبيط

الكرفس

الخيار

الكرنب

الكراث

البصل

البقدونس

البازلاّء

فجل

بصل أخضر

القرع

فاصولياء خضراء

البنجر

اللفت

● المحليات:

زبدة التفاح

عجينة الشعير

عصير الفواكه

رب الأرز

● الأعشاب البحرية:

(تباع في محلات خاصة)

اجار ـ أجار

ارامي

دولسي

هيجكي

كيلب

كمبو

نوري

وكامي

● الفاكهة:

الفواكه التي تنمو في منطقتك او في مناطق مناخية مشابهة لها.

ب ـ المأكولات الانتقالية (يجب أن تكون طبيعية)

- **دواجن:**

ديك الحبش
دجاج
بط
اوز

- **سمك ومأكولات بحرية:**

سمك التونا
السالمون
السيف
الأسماك التي تحوي زيوت وكلما صغر حجمها كان افضل

- **منتجات الحليب**

زبدة
جبنة بيضاء طبيعية
حليب
لبن زبادي

- **حلويات ومأكولات خفيفة**

الموز
الفستق البرازيلي
الكاجو
جوز الهند
التين

عصير الفواكه
الكريب فروت
الليمون الحامض
الزيتون
البرتقال
بابايا
عصير الخضار

ت ـ المأكولات التي يجب تجنبها

- **اللحوم:**

لحم العجل
لحم الضأن
الماعز
الأرنب
الحيوانات البرية.

- **البيض:**

بيض الدجاج
الكافيار

- **المحليات:**

المحليات الاصطناعية
الشوكولاته

العسل
السكر

- **مواد أخرى:**

الكحول
التوابل

▫ ينصح باستهلاك كميات من الأطعمة الانتقالية أقل مما في العادة، وأن تؤكل حسب ما تستدعي الحاجة، وليس مع كل وجبة، وتكون لفترة محددة مسبقاً.

▫ نظراً إلى ضيق المساحة لا يتضمن هذا الجدول كل أصناف الأطعمة التي يمكن أن يشملها النظام الغذائي الماكروبيوتيكي، ويعتبر ما جاء في الجدول هو أمثلة عامة عن الأطعمة التي ينصح بأكلها في المناطق المعتدلة المناخ.

طهو الأطعمة

العامل الآخر المهم في النظام الغذائي الماكروبيوتيكي الذي يجب أن يؤخذ في الاعتبار هو كيف يجب أن نطهو هذه الأطعمة، وهذا يعني في الأساس أن نتعلم الطرق الصحيحة لتحضير أنواع مختلفة من الأطعمة الشمولية النافعة بصورة تجعل الوجبات التي نتناولها لا تحتوي على الكثير من الزيوت أو الأملاح، وليست مطهوَّة أكثر أو أقل مما يجب وتحتوي على مكوّنات متوازنة بالشكل الصحيح.

يعتبر الطبخ، في الواقع، مهارة يمكنها أن تبدل حالتنا الصحية نحو الأحسن أو الأسوأ، ونحن لا ندرك إلاّ قليلاً، إن هذا النشاط اليومي البسيط يملك مفتاح صحتنا وعلى سعادتنا في الحياة نتيجة لذلك، ولا ندرك ايضاً أننا من خلال هذا الفن الهام، الذي غالباً ما نقلل من قدره، نستطيع التحكم بما ندخله الى كينونتنا. ولذلك، من الأهمية بمكان أن نتعلم فن الطبخ بانتباه وأن نزاوله باستمرار، لأن تحضير الوجبات والأطباق هو أبعد بكثير من مجرد عملية صنع أكلات شهية وطيبة المذاق. ويعتبر تعلم كيفية تحضير الطعام بطريقة صحيحة، دون أن نفقد اطلاقاً المذاق اللذيذ، خطوة أساسية على الدرب الى الصحة وطول العمر.

فترة التأقلم والتعديل

بصورة عامة، ليس من الصعب بتاتاً التحول إلى نظام غذائي أفضل، لأن الأطعمة الطبيعية يمكن أن تكون شهية ولذيذة المذاق، إذا حُضّرت جيداً، ولكن من المحتمل أن يكون الامتناع عن تناول الأطعمة الضارة صعباً، بشكل أو آخر، فعندما نبدأ بتخفيض استهلاكنا لبعض انواع الأطعمة التي نرغب بالتخلي عن أكلها، غالباً ما نكتشف أننا «مدمنين» على معظم هذه المأكولات. ونعرف كلنا التشويق الموجود عند «المدمنين على بعض المأكولات» مثل رقائق البطاطا والمشروبات الغازية والهامبرغر والآيس كريم (البوظة) وألواح الشوكولاته.

لا تختلف عملية التوقف عن تناول الأطعمة الضارة عن عملية التوقف عن التدخين، أو أي مادة أخرى اعتدنا عليها لفترة طويلة. وقليل منا قد يكون بامكانه التخلي عن أكواز البوظة أو المأكولات السريعة أو أي مأكولات أثيرة لديهم دفعة واحدة. ولكن أغلب الذين يستطيعون ذلك يكتشفون لاحقاً أن ذلك أدى إلى خضة كبيرة في أجهزتهم البدنية، فرغم اننا من الناحية الفكرية نستطيع أن نستوعب أهمية الأكل الصحيح ونستطيع أن نقرر بسهولة تغيير عاداتنا في الأكل، يجب أن ندرك، من ناحية أخرى، أن أجسامنا تتغير ببطء أكثر مما تفعل مسارات عقلنا، بايقاع غريزي هو من خواص الجسم الأصلية للطبيعة العضوية.

ولهذا، عادةً ما يكون من الحكمة أن نباشر تدريجياً، ومنح اجسامنا الوقت الذي تحتاجه للتأقلم مع مصادر تغذية أكثر فائدة وشمولية.

النظر في العادات الغذائية القديمة:

بغضّ النظر عن نوعية النظام الغذائي الذي قد يتَّبعه شخص ما، نعرف من الخبرة أن دوراً قسرياً من التغيير السريع يؤدي الى ردات فعل حادة، وبكلام آخر، إذا جهدنا فوق طاقتنا أو كنا شديدين جداً مع أنفسنا في البداية، يحتمل أن نواجه مشاكل مختلفة (منها على سبيل المثال، جموح مفرط على الأكل) تتركنا نشعر بالاحباط، وقد ينتج عن هذه الطفرات تقلبات في مستويات سكر الغلوكوز في الدم. يمكنك تجنب هذه الازعاجات بأن تكون حساساً لحاجات جسمك وبإدراك تأثير الأطعمة المختلفة على جسمك، ويقل احتمال وقوع الانتكاسات إذا عملت على تضمين غذائك أنواعاً مختلفة من الحبوب والبقول والخضار والحشائش البحرية والشوربات والبذور، وعلى تنويع طرق تحضيرها وطبخها.

إذا عانيت من طفرات جموح متكررة للأكل، فربما أنت تحتاج الى بذل جهد أكبر والتفكير أكثر في تحضير وجباتك. قد تجد أن ليس لديك الوقت الكافي أو غير متحمس لطهو الوجبات المناسبة، أي واحدة من هذه المشاكل قد تؤدي الى نمط غذائي غير منتظم تكون له تأثيرات ضارة على صحتك. ولكن حتى السلوك الكسول أو المتصعب يمكن تغييره مع الوقت إلى سلوك مسترخٍ ومسؤول. وفي الحقيقة، تجبرنا هذه الصعوبات التي ننزلها بأنفسنا، في النهاية، على العودة أدراجنا والبدء ثانية بطريقة عقلانية.

يقودك التصلب في وضع اهداف لنفسك إلى الفشل فقط، وبدلاً عن ذلك، كن واقعياً بالنسبة للمناخ الذي تعيش فيه خلال عملية تغيير نظامك الغذائي، وتذكَّر أن أفضليات الأطعمة عندك ـ حتى حاسة الذوق

عندك ـ سوف تتبدل وتتحسن مع مرور الوقت، وسيكون باستطاعتك أن تتبين الارتقاء الواضح في عادات أكلك، ولكن هذا يتطلب الصبر وعامل الوقت الأساسي (وهذا ليس عذراً، على أي حال، كي تطاوع نفسك على شهوات الطعام).

ستعثر حتماً، في النهاية، على التوازن الغذائي المناسب لك وهذا يجب أن يقع نوعاً ما بين أن تكون من جهة راضياً أكثر مما يجب إلى نظامك الغذائي وبين أن تكون محترساً زيادة عن اللزوم، من جهة أخرى.

وبعد أن ينقص من وزنك بضع كيلوغرامات زائدة، وتعاني نوبات صداع ونزلات برد أقل، وتتباهى ببشرة صافية وبحالة نفسية أكثر ايجابية، ستكتشف أن منافع الأطعمة الطبيعية تجعل من السهل اغفال الأطعمة الضارة والوصول الى خيارات صحيحة أكثر. يرتد قليل من الأشخاص الى عاداتهم القديمة بعد أن يكتشفوا بأنفسهم تأثير مختلف الأطعمة على صحتهم وبعد أن يبدأوا اختبار الاحساس بالرفاهية البدنية التي تترافق مع الأطعمة الماكروبيوتيكية الشمولية والنافعة.

تغيير العادات:

الخطوة الأولى نحو تحسين نظامك الغذائي هي التخلي عن الأطعمة التي هي الأقصى شططاً والأكثر ضرراً في نظامك الغذائي، مثل اللحوم والسكر، ثم البدء بإدخال الحبوب الكاملة والخبز المخمر طبيعياً، والتقليل من استهلاك منتجات الحليب مثل البوظة (الآيس كريم) والأجبان، واستبدل، بعد ذلك، الأطعمة المجمّدة والأطعمة المقلية بغيرها طازجة. وجرب أيضاً مشتقات الصويا المختلفة والمُحلّيات المصنوعة من رب عجائن الحبوب مثل رب عجينة الشعير، ورب الأرز. حاول، خطوة خطوة،

طهو الحبوب الكاملة ومنتجات الصويا بطرق مختلفة، واختبر الكثير من أصناف الأطعمة الطبيعية المختلفة وتذوقها.

قد يكون من الصعب، في البداية، الامتناع عن التهام شطيرة بيتزا، أو آيس كريم الشوكولا والبندق أو أي من الأصناف الأخرى المغرية من الأطعمة الضارة، وفي الواقع سيكون الأمر غريباً إذا لم تنتابك الرغبة في تناول هذه المأكولات. مثلما يكون الأمر غريباً إن لم ينتابك التوق إلى النيكوتين عندما تحاول التوقف عن التدخين، ولهذا عندما تشتاق الى السكر واللحوم ومنتجات الحليب، سينفعك استبدالهم باطعمة اكثر فائدة وشمولية من أصناف مماثلة.

وعلى سبيل المثال، إذا كنت معتاداًعلى تناول الكعك المحلّى مع وجبة الافطار، حاول استبداله بكعك مصنوع من الدقيق الكامل المحلّى بمواد طبيعية شمولية نافعة مثل رب عجينة الشعير ورب الأرز. وإذا كانت اللحوم والبيض والأجبان هي الأطعمة التي تتشوق اليها استبدلها بأطعمة أخرى غنية بالبروتين والزيوت الطبيعية - مثل الأسماك والمأكولات البحرية ومشتقات الصويا والبقول والمكسرات كما يمكن صنع انواع مختلفة من بدائل الجبنة (مثل التوفو المستخرج من الصويا) - وقد ترغب بتجربة الأنواع المختلفة من «التوهو برغر» أو «التمبيه برغر» أو «برغر الخضار» المصنوعة من مشتقات الصويا إذا كانت نفسك تواقة إلى الهامبرغر، وسوف تجد في المحلات المخصصة لبيع الأطعمة الصحية تشكيلة من الحلويات والوجبات الخفيفة، بدءاً بالسكاكر ووصولاً إلى رقائق الذرة، إن هذه المأكولات مفيدة لك خلال فترة تحولك من نظام غذائي مليء بالأطعمة المصنّعة والمعالجة كيميائياً إلى نظام أكثر نفعاً وشمولية، ولكن لا تنسى أنّ المأكولات الجاهزة، مهما كانت مكوّناتها

طبيعية، لا تعوّض ولا تضاهي الوجبات التي تحضّرها بنفسك في المنزل.

والهدف من ذلك ليس استبدال طبقك المفضّل من اللحوم أو الأجبان بطبق مفضّل من البرغر الصحي، بل الهدف هو التعامل مع المرحلة الانتقالية بطريقة معقولة ومنطقية. والتطرق إلى اصناف جديدة من الأطعمة سيزيد من مجال خياراتك الشمولية الصحية، التي لن تشبع فقط حاسة التذوق عندك، بل ستكفي رغباتك في الأطعمة.

تأخذ أجسامنا بتنظيف ذاتها داخلياً حالما نبدأ بأكل المزيد من الأطعمة الشمولية النافعة، وأحياناً تشتمل هذه العملية على التخلص من سموم وترسبات الدهنيات والمواد المخاطية التي تراكمت داخل الجسم عبر السنين بفعل النظام الغذائي الذي يحتوي على كميات مفرطة من السكريات والدهنيات المشبعة والمواد الكيميائية.

وكما يتبدل فصل الشتاء إلى فصل الصيف عبر «الحالة الربيعية الانتقالية»، يحتاج التحول من نظام غذائي يتركز على منتجات اللحوم والأجبان والسكر إلى نظام غذائي يرتكز حول الحبوب والخضار «حالة ربيعية انتقالية»، وهي حين يبدأ النظامين بالاندماج لفترة من الوقت.

النظر في أنماط الطعام:

إحدى الطرق للتخفيف من تأثير مرحلة التأقلم التعديلية هو تناول الطعام على منوال أنماط الأكل السابقة أو «نسخها»، ولكن فقط باستهلاك مكونات غذائية ذات جودة أفضل. وعلى سبيل المثال، إذا كنت تميل إلى تناول السلطة بانتظام، تابع ذلك مع التحول إلى تتبيلات اكثر جودة ونفعاً (أي من دون منكهات اصطناعية أو ملونات أو

سكريات...الخ)، ويمكنك أيضاً الاستغناء عن المكونات الأقل نفعاً مثل الطماطم والمايونيز.

إذا كانت شهيتك للحلويات قوية تناول الحلوى المحلاَّة بمواد طبيعية كبديل غذائي شمولي ونافع، وفي الوقت ذاته احتفظ بكميات وافرة من فاكهتك المفضّلة.

إذا كان من عادتك تناول الوجبات الخفيفة في ساعات النهار، فلا تظن أنه بامكانك الاقلاع عن هذه العادة بين ليلة وضحاها، استمر على ذلك ولكن قدم لنفسك وجبات خفيفة طبيعية ذات جودة افضل، خاصة وأنه تتوافر اصناف كثيرة منها، مثل رقائق الذرة، كعك الأرز، فواكه طازجة، فواكه مجففة، لوز وبندق وجوز (محمصة)، بسكوت من الحنطة غير محلّى، والمربيات غير المحلاة بالسكر، كيفما هو نمط غذائك، يعتبر تحديده والتنبه اليه مفيداً، لأنه باتباع النمط الغذائي العام الذي أنت عليه لفترة من الزمن تدخل تدريجياً أطعمة جديدة صحية في نظامك الغذائي. عادات الأكل السيئة لا يمكن تغييرها في يوم وليلة ولكن مع الوقت وبقليل من الصبر تستطيع أنت وأسرتك في النهاية من ارساء قواعد أكل أفضل.

عيّنة عن قوائم الطعام الانتقالية لفترة محددة

	الأحـــــــد	الاثنـــين	الثلاثـــــاء
وجبة الفطور	حبوب كاملة وافلز Waffles مع صلصة التفاح قهوة حبوب	خليط السبعة حبوب الساخن من الذرة مفلز Muffins مهلبية اماسيك من الحبوب الحلوة	قطايف من الطحين الكامل مع جيلو والتيمبه من مشتقات الصويا والنقانق شراب الزهورات
وجبة الغداء	شوربة البصل سندويش فلافل بالخبز الأسمر والطرطور خضار مشكلة مهلبية اماسيك خلطة فاكهة	شوربة شعيرية بالخضار سندويش جبنة الصويا خضار مشكلة كوب من الفاكهة الطازجة	شوربة العدس سندويش من لحم الحنطة مع الخس والخردل خضار طازجة شعيرية وخضار
وجبة العشاء	شوربة ذرة طازجة عجينة الدخّن سمك Halibut المخبوز سلطة خضراء كرز	شوربة الميزو ارز أسمر مفلفل يخنة الخضار ولحمة القمح سلطة مشكلة	خضار مقلية وسمك مقلي حشائش بحرية سمسم سلطة الخيار جيلاتي الفاكهة (Kanten)

الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
كرواسان من الحبوب الكاملة خليط ساخن من السمسم والشوفان مع مهلبية اماسيك	خليط بارد من الحبوب الكاملة مع مهلبية اماسيك وخبز ساخن من الذرة	توفو مخفوق مع خبز اسمر وMuffin انجليزية	خبز اسمر تون ارض Muffin Dot meol وجبة الشوفان
شوربة البازلاء برغر الصويا مع المخلل البيتيه والخبز من الطحين الكامل سلطة الملفوف كعكة فواكه	شوربة بالخضار حمص بطحينة مع خبز اسمر وزيتون سلطة مشكلة	فاكهة طازجة شوربة الميزو سلطة معجنات مكسرات محمصة	فريز شوربة المعكرونة مع الخضار فيليه سمك مقلي خضار طازجة خل التفاح الساخن
سنينية قمح (Pilaf) حساء السمك تمبيه (مشتقات الصويا) مع يخنة البصل خضار مسلوقة سطة مشكلة حشائش بحرية	شوربة أرز اسمر فيليه سمك Sole مشوي مع الليمون قرع مشوي قرنبيط مسلوق طرطور طحينة	شوربة الخضار خضار مغلية وقريدس وارز اسمر حبة طويلة سلطة خضراء كعكة تفاح	سلطة القرع فاصوليا حمراء مع الجزر والبصل خبز ذرة بصل مقلي سلطة مشكلة

الوجبات اليومية

وجبة الافطار:

من المؤكد أن يتساءل معظم الأشخاص حديثي العهد بالماكروبيوتيك ما الذي يبقى للأكل عندما يبعد البيض والحليب والجبن وعصير البرتقال والمعجنات الحلوة من طاولة افطارنا الصباحية.

انه من المفيد كما أشرنا سابقاً التحول التدريجي للأغذية الصحية، فمثلاً إذا كنت ممن اعتادوا على تناول المعجنات مثل الكروسانت أو الكيك حاول أولاً استبدالها بمعجنات من الحبوب الكاملة غير المحلاّة واستعض عن الحليب بالاماساكي (كريمه طبيعية حلوة مصنوعة من الحبوب الكاملة تباع لدى محلات الأغذية الطبيعية)، وإذا كنت من المتعودين على أكل المعجنات بالقطر حاول استبدالها بمعجنات من القمح الكامل المحلاة برب التفاح مثلاً.

أما بماذا تستعيض عن البيض والأجبان فيمكن تجربة التوفو مع الخبز الكامل المحمص. هناك أيضاً حليب الأُرز وحليب الصويا يمكن تسخينهما وشربهما صباحاً، وهناك ايضاً حبوب الإفطار الكاملة غير المصنَّعة تجارياً ويجب الحرص على التأكد من خلوها من المضافات الكيماوية والتي عادة ما تتوفر في محلات الأغذية الصحية، ويمكن الاستعاضة عن القهوة والشاي بقهوة الشعير المحمص أو شاي البانجا أو شاي بعض أنواع الأعشاب.

على أية حال هناك بعض الأشخاص لا يحرصون على الافطار في الصباح فلهؤلاء نقول أنه يجب أن تكون الوجبتان الاخريان أي الغداء والعشاء وافيتين وشاملتين للعناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم، لذا يجب الحرص عليها، وإذا كان وقت وجبة الغداء لا تسمح لك أن تحصل على وجبة متكاملة لذا يجب عليك الحرص على وجبة الافطار وهكذا فالمقصود أن نحصل على وجبتين متكاملتين باليوم لنحافظ على صحتنا.

بالنسبة للأطفال فهم يحتاجون الى وجبة الافطار كاملة لأنهم في مرحلة نمو فلا بدَّ من الحرص على ذلك.

وجبة الغداء:

في خضم الحالة العصرية التي نعيشها والتي تجبر أغلبنا على البقاء خارج البيت وقت الغداء قد تجبرنا الذهاب إلى مطاعم غير صحيَّة من ناحية الغذاء الذي تقدمه، فأغلب المطاعم تقدم أطعمة إما مجمَّدة أو معلَّبة وتستخدم المنكّهات الضارة بالصحة مثل المونوصوديوم غلومين. المادة المسرطنة المعروفة، وكذلك الملوّنات والمواد الحافظة المصنَّعة وإلى جانب أن قائمة الطعام تحوي اللحوم ومشتقات الألبان والحلويات.

إن أغلب المطاعم تستخدم أنواعاً رديئة من الزيوت وتكثر من الزيت بالطعام لتغطية عيوب الطهاة. وإن قدموا الخبز فيقدمون الأنواع المصنَّعة والمحتوية على المحسنات والمنكّهات للحفاظ على طراوتها الى اطول مدة.

في الغرب يحرص بعض الملتزمين بنظام الماكروبيوتك أو المرضى على جلب طعامهم معهم صباحاً من البيت في أوعية حافظة للحرارة فإذا

كان هذا الخيار ممكناً لك فلا تتركه، وأما الخيار الأدنى هو أن تبحث عن مطعم صغير يقدم أطباق قليلة تكون طازجة من الأطعمة المحلية الخفيفة تصبر جوعك إلى أن ترجع للبيت. ومن أطعمتنا القريبة للماكروبيوتك مثل الفول والحمص والخبز العربي وورق العنب بالزيت أو الكسكسي قد تكون بديلاً مؤقتاً تلجأ اليه في بعض الحالات.

وكما أشرنا إن أمكننا أن نجلب طعام الغداء من المنزل لمكان العمل فلتكن الوجبة خفيفة متكونة من الحساء يحفظ في ترمس حافظ وسندويش حمص أو لحمة القمح، أو مشتقات الصويا أو (الفلافل البيتية) وخضار مشكَّلة من الخضار الموسمية.

وجبة العشاء:

لقد ذهب الزمن الذي كانت العائلة تجتمع سوياً لتناول العشاء وأصبحنا الآن منهمكين بأعمال كثيرة أفقدتنا هذا التجمع العائلي الأسري وأصبح كلٌّ منَّا يتناول عشاءه بسرعة ليتوجه لعمل ما أو لمشاهدة التلفزيون، وأصبح العشاء فقط لملء المعدة بأسرع وقت دون التمتع بالجلسة والحديث مع الأسرة.

فإن أمكننا ولو جزئياً أو تحديد أيام معينة بالأسبوع تجتمع عندها الأسرة على العشاء فهو من الأمور المستحسنة وهي من عادات الأكل الطيبة.

إن العادات الرديئة للأكل تؤدي وبلا شك إلى عواقب على صحة الانسان، فسرعة الأكل يجعلنا لا نمضغ الطعام جيداً وبالتالي لا يمتص الجسم المواد المفيدة الموجودة في الطعام ويسبب عدم الهضم الانتفاخ والشعور بعدم الراحة.

إعداد وتحضير الطعام

يكمن مفتاح النجاح في اتباع النظام الغذائي الماكروبيوتيكي في تعلم كيفية طبخ المأكولات جيداً، لأنه من الممكن أن تكون الأطعمة الطبيعية لذيذة، وقد تصد الشهية، ويعتمد ذلك على طريقة تحضيرها. قد تكون كتب الطبخ، بالطبع مفيدة جداً، ولكن لا شيء يمكن مقارنته بالتعلم المباشر من خبير كفؤ في الطبخ. حالما تتعلم فنيات الطبخ الجيد يصبح تناول المأكولات الطبيعية متعة. ويجب اختبار الشعور الذي ينتج عن استهلاك وجبات شهية من الأطعمة الشمولية بشكل يومي كي نعطي هذه الأطعمة حق قدرها فعلياً.

وفي الحقيقة، يعتبر عدم اتقان الطبخ هو المعضلة الأكثر شيوعاً التي تواجه الناس عندما يبدأون الأخذ بالنظام الغذائي الماكروبيوتيكي. والسبب في ذلك أن معظمنا لم يطبخ اطلاقاً مأكولات على شاكلة الحبوب الكاملة (الشعير، الأرز الأسمر، الدُخن...الخ) ونتيجة لذلك نحن لا نعرف الكثير عن كميات الملح أو الماء التي يجب اضافتها، ولا الطرق المتنوعة المتوافرة لتتبيل مثل هذه الأطعمة. حتى، غالباً ما نحضر الأطعمة المألوفة مثل الخضار بشكل سيء. وهذا أحد الأسباب التي تجعل الأطفال، في اغلب الأحيان، ينفرون منها. والكثير منا لم يغامر بالابتعاد - إلاّ فيما ندر - عن طبخ المأكولات التي وصلته من جيل إلى جيل وأصبح الأمر لدى الكثيرين يقتصر على فتح المعلبات والأطعمة المثلجة مثل البازيلاء والجزر والذرة والخضار. وكم هذه التحضيرات الغثة تختلف عن روائح الطبخات الساخنة التي تسير اللعاب أو الحموضة اللاذعة

للمخللات المصنوعة في البيت، حتى الخضار الطازجة العادية المسلوقة خفيفاً، نجدها اكثر استهواءً في الطعم والشكل من الخضار المجلَّدة أو المعلَّبة.

تسوّل لنا أنفسنا، في أغلب الأحيان، على ادخال أطعمة مقاربة للأطعمة الطبيعية لم تكن في الحسبان، عندما تكون مهاراتنا في طبخها ما تزال في المرحلة الابتدائية. وهكذا عملية قد تنفر افراد اسرتك من الأطعمة الطبيعية الى الأبد، ويمكن تجنب مثل هذه ،الكوارث المطبخية، إذا تعلمنابعض الطرق البسيطة لتحضير وجبات تفتح الشهية وجذابة. وكما في كل انواع الطبخ الأخرى، تعتمد المأكولات الماكروبيوتيكية على قدرة الطباخ في الامساك بمذاقها وتعزيز نكهتها خلال عملية تحضيرها التي تجرى في المطبخ.

وكي نفي الطبّاخ حقه، على اي حال، نجد انه في الواقع ايضاً ان المذاق المعتدل الطعم للأطعمة الطبيعية غالباً ما يكون في البداية خفيفاً على الحلق المنهك وحليمات التذوق التي خدرهاالتعرض المستمر للملح الزائد والسكر والتوابل. ولكن رهافة حساسية التذوق تعود مع الوقت، ومع التقدم في اتقان الطبخ وتحضير الوجبات التي تصبح مقبولة وشهية كما يجب أن تكون.

إذا حدث واحترقت الفاصوليا أو الأُرز في البداية، فلا تدع همتك تفتر، فمثل هذه المشاكل تواجه الجميع في البداية، ولهذا كن على راحتك في المطبخ وثابر على ما تقوم به. لا تستسلم في الأسابيع القليلة الأولى وفيما انت ما تزال تتعلم المذاقات الجيدة وفنيات الطبخ الجديدة. وبدلاً عن ذلك، اعطِ لنفسك الوقت الكافي.

تحضير الوجبات

الأمر الهام الذي يجب أن نتذكره حينما نتخذ القرار حول ما نستطيع لوجبة ما، هو التنويع، وتتألف الوجبة المتوازنة جيداً، بصورة عامة، ـ على الأقل ـ من طبق حبوب كاملة وطبق غني بالبروتينات وعدة انواع من الخضار المطبوخة فوراً (بما فيها الخضار الورقية والحشائش البحرية). كما تزيد المطيبات المختلفة والتوابل المتنوعة من توازن الوجبة وغناها وتساهم السلطات والمخللات في الشكل الطازج عليها.

وهذا النوع من التنويع سيساعدك على تحقيق توازن جيد بين العناصر الغذائية والشكل والمذاق.

احدى الطرق المفيدة لتحضير وجبة هو تحضير طبق الحبوب أولاً ـ مثل الأُرز الأسمر أو الدُخن أو القمح المسلوق ـ ثم تابع تحضير باقي اطباق الوجبة تبعاً لهذا الطبق الرئيس. بعد ذلك حضر طبقاً من المأكولات الغنية بالبروتين ليتناسب مع طبق الحبوب الذي قمنا بطبخه، ونضيف على الأقل، طبقين مختلفين في النوع والشكل، من الخضار، مثل الجذور أو الثمار أو الأوراق (والحشائش البحرية ايضاً) كي تكتمل الوجبة. ثم نحضر شوربة تتوافق مع ما حضرناه من المأكولات. ونختار المزينات التي تضفي البهجة على الوجبة وتنوع من مظهرها، مثل البقدونس أو البصل الأخضر المقطع أو السمسم المحمص. وباستطاعتنا، من خلال اتباع هذا الخط العام ان نحضر وجبة متكاملة جيداً وغنية في التنوع، ومَلْء رفوف مطبخنا بالحبوب والبقول وانواع الشعيرية والمعكرونة والبذور والجوز والخضار المجففة والفواكه والحشائش البحرية يعطينا في لمحة مختلف الخيارات المفتوحة امامنا لتحضير وجبة ما. ولكن يجب أن نعي انه يمكن الوصول الى التنوع من خلال

عدد مرات تكرار تحضير كل طبق، قد يكون طعام ما صحياً ومفيداً ولذيذاً إذا قدم في المناسبات، ولكن من الممكن أن تزول جاذبيته بسرعة اذا قدم ثلاث مرات في الأسبوع، وفي السياق ذاته ـ وجبة ما من الطعام ـ متوازنة ومقبولة كما يجب ـ قد تخسر تقبلها إذا تكرر تقديمها مراراً. (وبالنسبة للمأكولات الثابتة مثل الأرز الأسمر، الذي لربما نرغب بتكرار تحضيره غالباً ما يمكننا اضافة بعض الأشياء عليه لجعله مختلفاً وأكثر جلباً للانتباه مثل الشعير والدخن والبازيلاء والذرة الطازجة). ولا يتضمن الطبخ الجيد تعلم عدد محدد من الوصفات، بل هو فن ملائمة قائمة الطعام للدورة اليومية والموسمية، ولكن لا يمكن الحفاظ على الصحة الجيدة والرضى من غير التنويع. ولهذا، نجد أن الطباخ الجيد يبتكر ويصنع ـ ضمن المعقول طبعاً ـ وينوّع قائمة الطعام من يوم إلى يوم، ومن أسبوع إلى أسبوع، ومن موسم إلى موسم.

وحين نقرر كيف نطبخ ما اخترنا من مأكولات علينا تذكر ان مفتاح اتخاذ القرار هو الاختلاف. ويمكن اظهار الاختلاف بشتى الطرق، وبصورة رئيسة من خلال استخدام فنيات الطبخ المختلفة والتتبيل، والوقت اللازم.

فنون الطبخ

حين نحضر الخضار، يجب أن لا نقتصر على غليها وسلقها فقط، أو مجرد قليها، لأننا وأفراد أسرنا سنسأم سريعاً من تناول مأكولات حضرت بطريقة واحدة أو اثنتين وستصبح وجباتنا بصورة شاملة غير شهية وغير مستساغة. ولابتكار وجبات لذيذة ومفيدة نحاول استخدام اسلوبين أو ثلاثة اساليب مختلفة من طبخ الطبق الواحد، الخبز بالفرن،

السلق، القلي بقليل من الزيت، التبخير...الخ، وهنا سيوفر اختلافاً كافياً لاكتساب الشعور بتقبل الطعام، وعلينا تجنب صنع الكثير من الأطباق المبخرة أو المغلية أو المسلوقة.

الملح والماء والزيت والمنكهات (المطيبات) الأخرى

تساعدنا كميات الملح والماء والزيت وغيرها من المنكهات في ابتكار مذاقات مختلفة ضمن الوجبة الواحدة وعلى سبيل المثال، يكون طعم بعض المأكولات على أفضله اذا كان مملحاً قليلاً، بينما مأكولات أخرى يكون مذاقها أفضل إذا كانت خالية من الملح. تحتاج بعض الأطباق الى مزيد من الماء مثل الشوربة واليخنة والصلصات، وبعض الأطباق الأخرى لا تحتاج الى الماء أو تحتاج إلى القليل منه، مثل الخضار المقلية، والقرع، وبتذكّر هذه الأشياء عندما نطبخ سيكون لدينا المقدرة على ابتكار مختلف المذاقات المثيرة في الوجبات التي تحضرها.

الوقــت

ويمكن تحقيق نوع آخر من المذاقات المختلفة بتنويع الأطباق التي يتطلب طبخها وقتاً طويلاً مع الأطباق التي تحتاج الى وقت قصير. بعض الأطعمة ـ مثل البقول والخضار الجذرية وبعض انواع الحشائش البحرية ـ يكون مذاقها على افضله عندما تطبخ على نار هادئة ببطء لمدة ساعة أو أكثر لابراز النكهة الكاملة والغنية والمشبعة (أي عندما تعقّد الطبخة). وبعض الأطعمة الأخرى، في العادة الأصناف الطرية من الخضار، يفضل أن تطبخ خفيفاً ـ سلق قليل، أو تبخير ـ أو تقدم طازجة على شكل سلطة أو مخلّلات.

مثالاً على الوجبة الجيدة، هي الوجبة التي تحتوي على طبق «ثقيل» مثل يخنة خضار جذرية (أي جذور الخضار) مطبوخة جيداً وسلطة أو مخلل، وطبق محضر من دون زيوت مثل الشعيرية أو الحبوب المطبوخة في قدر الضغط، وفي المناسبات، طبق محضر بالزيت مثل الخضار المقلية خفيفاً.

الكثير من الأطباق الغنية بالبروتين (مثل البقول والسمك)، والكثير من الأطباق المعتمدة على الماء (الشوربة واليخنة) أو الكثير من الأطباق المطبوخة جيداً، ستجعل الوجبات التي نقدمها اقل توازناً وأقل تقبلاً. والعكس صحيح. فاذا كانت الوجبة لا تحتوي على طبق غني بالبروتين قد تترك عندك شعوراً بعدم الرضى حتى ولو أكلت كميات كافية من الطعام، وإذا كانت الطبخة ناشفة جداً، من اي محتويات طرية أو تناسق، ستصد الشهية، واذا كانت الوجبة بكاملها قد طبخت أقل مما يتطلب الأمر، يصبح الاهتمام اكثر في اختيار وتحضير الوان الطعام ضرورياً. ومن المفيد أن نراجع قائمة الطعام قبل أن نبدأ الطبخ كي نضمن انها تشبع بما فيه الكفاية لإثارة الشهية من دون أن تكون «ثقيلة على الهضم» ومن الواضح أننا لا نحتاج القيام بهذه المهمة عند تحضير كل وجبة، ولكن خلال الفترة التي نقوم فيها بمحاولاتنا الأولى في تحضير الأطعمة الجديدة، يمكن ان نتعثر، ومن المفيد أن نتعلم مختلف الطرق في ابتكار التوازن والاختلاف والتنوع. وعندما تزداد خبرتنا يصبح الطبخ المتوازن يأتي «طبيعياً» والنتيجة هو مأكولات ووجبات ترضي الذوق. ويفضل استخدام حسن المنطق وحسن البصيرة في المقاربة الفكرية لعملية الطبخ، ولكن من المهم في البداية أن نتعلم القواعد الأساسية واكتساب الوعي السليم حول مبادىء النظام الغذائي

الماكروبيوتيكي، وتتوافر هذه الارشادات القيمة في الدورات الدراسية والكتب الماكروبيوتيكية والتي يجب على كل طبَّاخ ـ إن كان مبتدئاً أو محترفاً ـ مراجعتها دورياً.

وهنالك هدف آخر يجب أن نسعى له، وهو ارضاء من نطبخ لهم ـ الذين حاجاتهم ومتطلباتهم تختلف عما نحتاجه ـ لنسأل افراد أسرتنا أياً من الأطعمة الطبيعية يحبونها أكثر ونحضر لهم ما يفضلونه في اغلب الأحيان، احدهم قد يفضل المزيد من الملح بينما يفضّل آخر القليل منه. واحد يفضل الأطباق الحلوة المذاق فيما آخر يريد سمك وسلطة أكثر. وهذا لا يعني أن نحضر وجبات مختلفة لهم كل يوم ـ ولكن يعني أن نقوم بالتعديلات في قائمة الطعام الأسبوعية وذلك بتحضير طبق اضافي من هذا أو ذاك.

ومن المفيد أن يكون عندنا مجموعة متنوعة من الخضار الطازجة لتحضير السلطات فوراً. كثير من الطباخين يميلون الى تجاهل اهمية الأطعمة الخفيفة، والسلطة تخفف عن كاهلك تحضير الخضار المطبوخة اكثر من اللازم إلى أن نكتسب الخبرة في تحضير أطباق خفيفة من الخضار الطازجة كما وأن توسع خبراتنا في الطبخ لتشمل آليات طبخ مأكولات من بلاد أخرى، سيجعلنا قادرين على ابتكار ألوان من الطعام ممتعة ولذيذة كل يوم من أيام الأسبوع، وإذا كان افراد أسرتنا يفضلون المأكولات السريعة، نحاول أن نرضي رغباتهم بابتكار أطعمة مشبعة مثل اليخنة والشوربة المفضلة عندهم والفاصوليا المشوية والسمك المقلي بقليل من الزيت وسلطة الملفوف والبصل المغلي واكواز الذرة المشوية وحساء السمك والبرغر من الصويا وطبق نباتي وستيك من مشتقات الصويا وما الى ذلك. من المهم أن نتجنب الانزلاق الى استعجال الطبخ (حتى

ولو كان يتألف كله من اطعمة طبيعية) يتضمن تحضير وجبات بسيطة جداً وغير مناسبة بدلا عن وجبات متوازنة ومتكاملة جيداً. فهذه ليست الطريقة الى الصحة والحياة الطبيعية لنجعل من أولوياتنا تكريس الوقت والجهد الكافيين لتحضير الوجبات اليومية. فيما الأمر يتطلب بعض التنازلات في أساليب حياتنا العصرية المحمومة، ما يزال في الامكان، حتى مع قصر الوقت المتاح، تحضير المأكولات الشمولية. وهذا سبب آخر لتلقين أصول الطبخ الماكروبيوتيكي على يد مدرس كفؤ.

سوف نتعلم الطرق المختلفة التي اكتشفها الآخرون للتغلب على مشكلة «قلة الوقت». إن عامل الوقت قد يواجهنا في البداية ولكن مع الممارسة والمران نصل الى حلول وطرق شخصية لاستغلال الوقت المتاح. مثال ذلك الاستفادة مما تبقى من وجبة الأمس لتكون جزءاً من طبق يحضر اليوم، حيث يمكن بعد اضافة بعض الأشياء عليه يتكون لدينا طبق جديد ذو مذاق مختلف عن الأمس. إن التجارب الفردية لا بد منها للوصول الى الحلول المثلى للوقت.

يجب أن لا نسمح بالانزلاق مجدداً إلى عادات الأكل السيئة، وتوقيت الوجبات والاعتماد على المأكولات السريعة ـ حتى ولو كانت مشتراة هذه المأكولات من محل لبيع الأطعمة الصحية والمأكولات مثل البسكويت والسندويش والمعجنات والشوربات الفورية والشعيرية الفورية لا تبعد إلاَّ قليلاً عن المأكولات السريعة الغثّة. فمثل هذا الاقتصار لا ينفع، ويستحق النظام الغذائي مقداراً معيناً من الوقت والاهتمام، وكلما أسرعنا بادراك هذه الحقيقة، استطعنا مبكراً، تكوين روتين يفيدنا. لنتذكر أن لكل شيء ثمن. وتتطلب الصحة الجيدة اكثر من كبس ازرار المايكروويف. وسنجد، مع الوقت، أن مكاسبنا تستحق جداً الجهد الذي

بذلناه. وفي الواقع، سنجد أن الوقت والطاقة المبذولين في التدريب على عادات الطبخ والأكل الجيدة يتساويان مع مستوى الصحة والعافية اللتين سنتمتع بهما.

من الواضح، إذاً، أن تعلم كيفية الطبخ جيداً هو مسألة من أعلى الدرجات أهمية، وهي مفتاح النجاح في الماكروبيوتيكية.

وخلاصة القول: هنالك ثلاث نقاط رئيسة يجب أن نضعها في بالنا عندما نبدأ بالنظام الماكروبيوتيكي:

١ ـ لنتقدم ببطء ولكن بحزم ثابت، مثل السلحفاة وصبرها وعزمها بدلاً من التمثل بالأرنب الناجح ظاهرياً. نمّق بثبات وخطوة بعد خطوة.

٢ ـ لنتعلم الطبخ الجيد، ولنوفر وقتاً للطبخ في البداية لأن حياتنا وصحتنا يعتمدان على ذلك، في المدى الطويل.

٣ ـ لنتجاوز في النهاية النظام الغذائي الانتقالي، ولنتذكر ان النظام الغذائي الانتقالي هو نقطة الانطلاق من نظام غذائي غير صحي الى نظام صحي. وفيما هذا النظام الانتقالي صحياً أكثر من النظام الذي يعتمد على اللحوم ومنتجات الألبان والسكر، لكنه ليس طريقة الأكل التي باستطاعتها أن تجلب الصحة الجيدة الحقيقية، تختلف المدة التي نحتاج إليها في النظام الغذائي الانتقالي، بالنسبة للبعض ستأخذ شهوراً وللبعض الآخر قد تأخذ سنوات، ولكن في مرحلة ما تجاوز الأمر الى النظام الماكروبيوتيكي الاساسي إذا كنت ترغب أعلى مستوى من الصحة والعافية.



أواني الطبخ

مما لا شك فيه أن الأواني التي نطبخ فيها طعامنا لها تاثير على نكهة الطعام المطهو فيها كما هو الحال بالنسبة لمهارة الطبَّاخ معدّ الطعام. فالمثل الشعبي يقول بأن فلاناً نفسه بالطعام جيد، وأن جزءاً من هذا النفس يأتي من الأواني التي يطبخ فيها.

الأواني الموصى بها في الماكروبايوتك السيراميك والزجاج وأواني الفخار والحديد المطلي بالمينا والستنل ستيل ١٨/١٠ وهو الأكثر توفراً في وقتنا الحالي. إن هذه المعادن التي أشرنا إليها لا تتفاعل ولا تترك أي طعم بالطعام على العكس من الأواني الأخرى والتي تترك سموماً بالطعام ولو بمقدار قليل فإن تراكمه بالجسم لمدة طويلة بالتأكيد سوف يترك أثراً. هذه الأواني عادة ما تكون مصنوعة من الألمنيوم أو الحديد المطلي بالتفلون أو ما يسمى الأواني التي لا يلتصق فيها الطعام.

كذلك الأفضل استخدام الغاز في الطبخ بدل الكهرباء. فالمعروف لدينا أن الطعام المطبوخ على الحطب ألذ وأطعم من الطعام المطبوخ على الغاز وكذلك طبخ الغاز أفضل من الكهرباء.

ولكن في حال عدم توفر الطبخ على الحطب في أيامنا هذه فان الطبخ على الغاز افضل بكثير من الكهرباء والحقيقة الطبخ على الكهرباء تضر بالطعام حيث أن الاشعاعات التي تولّد الحرارة وتترك أثرها أيضاً بالطعام الذي نأكله ونفس الحال بالنسبة لأفران المايكروويف فانه ايضاً لا يُنصح بها.

وفيما يلي بعض التوصيات العامة بالنسبة للأواني في المطبخ:

ـ حفظ الحبوب والبقوليات الجافة في قناني زجاجية.

ـ اقتناء قطّاعة خضار يدوية لتقطيع الخضار.

ـ وسكين حادة تستخدم فقط للخضار والسكين المصنوعة من الحديدكربون ستيل تحافظ مع حدتها أكثر من المصنوعة من الستينلس ستيل.

ـ من الممكن استخدام قدور الضغط لطهي الحبوب والبقوليات.

ـ استخدام أدوات الطبخ الخشبية، مثل الملاعق الكبيرة ولوحة تقطيع الخضار.

ـ السكين الحادة تقطع برفق ولين لذا يفضل استعمالها وإبقاؤها كذلك.

تحضير وإعداد الأطعمة للطهي

الغسل والتنظيف:

بالنسبة للخضار فمن المفضل غسل الخضار قبل تقطيعها بوقت قصير وذلك لأن الخضار تفقد بعض نضارتها بسرعة أكثر بعد غسلها. أما بالنسبة لجذور الخضار مثل الجزر أو الشمندر مثلاً يتم تنظيفها وغسلها باستخدام فرشاة طبيعية مصنوعة من ليف طبيعي مع ملاحظة عدم إزالة القشر فهو غني بالمواد المفيدة. أما الخضار الورقية فالأفضل نقعها بالماء البارد لمدة ثوانٍ قبل غسلها جيداً بالماء لإزالة التراب وما يعلق بها من شوائب. تشطف أعشاب البحر بالماء البارد أولاً ثم تنقع لعدة دقائق حتى نتخلص من الصوديوم الزائد الموجود بالأعشاب وكذلك تلين هذه الأعشاب ويسهل تقطيعها بعد ذلك.

أما الحبوب والغلال فتنظف أولاً من الشوائب وذلك بفردها بصحن مسطح كبير، بعدها تغسل الحبوب وذلك بوضعها بوعاء وتغطى بالماء الباردوتحرك بالأصابع وتعاد هذه العملية عدة مرات وبعد تغيير الماء بكل مرة حتى يكون الماء صافياً بعد ذلك توضع الحبوب في مصفاة وتشطف للمرة الأخيرة.

معظم البقوليات تحتاج لأن تنقع في الماء لمدة تتراوح بين ستة ساعات إلى ثمان ساعات قبل الطهي عدا العدس والماش فانهما لا يحتاجان إلى نقع.

عملية النقع عادة تساعد في اطراء وتليين البقوليات وبالتالي تسهل

عملية الهضم وتقلّل مدة الطهي. وتجدر الاشارة الى عدم استعمال الكاربونات لتلين البقوليات لضررها البالغ على الجسم ويستعاض عنها بعشبة البحر المسماة (كومبو) فهي تقوم بنفس الغرض وهي أفيد للجسم، نفس الشيء قد ينطبق على الحبوب كالأرز الكامل أو القمح الكامل.

التقطيع:

إن تقطيع الخضار بأشكال مختلفة قبل الطهي وبأحجام صغيرة نسبياً يقلل وقت الطهي وبالتأكيد فإن الأشكال المختلفة لقطع الخضار تعطيها منظراً مشهّياً ويفتح النفس للطعام.

إن وقت الطهي على النار في الصيف يوصى به أن يكون قليلاً لذا فلا بد من تقطيع الخضار بأحجام صغيرة.

الطهي:

الطهي في الماكروبايوتك يختلف كثيراً عن ما تعودنا عليه في إعداد وطهي أطباقنا التي تعودنا عليها.

في الماكروبايوتك الطبق الرئيس أو الجزء الأكبر من الوجبة هو الحبوب محاطاً بالأطباق الثانوية من خضار وحساء ومتبلات تضفي على الوجبة الألوان والنكهة والمنظر الشهي.

في السطور القليلة التالية نحاول شرح بعض تفاصيل خطوات الطهي وإن كنا نشعر أن الطريق الأفضل لتعلم واتقان الطهي في الماكروبايوتك هو حضور دورة لمدة أسبوعين لتعلم الكثير عن الماكروبايوتك على يد متخصصين.

يتم طهي أغلب أطعمة الماكروبايوتك إما باستخدام قدور الضغط أو الغلي بالماء أو بالبخار أو الطهي بدون ماء اعتماداً على المياه الموجودة بالخضار نفسها أما القلي فيستخدم بين الحين والآخر إما بصورة تقليب بزيت قليل أو الزيت الغزير، كذلك يستخدم التحميص بعض الأحيان.

طهي الحبوب:

عادة ما نستخدم الطهي بقدور الضغط لذا سنتكلم عن طهي الحبوب باستخدام هذه القدور.

أولاً توضع الحبوب بعد غسلها كما أشرنا سابقاً في قدر الضغط مع كمية من المياه كما هو موصى بها في وصفة إعداد الطبق المطلوب. يضاف قليل من الملح بالطبع ملح البحر، يغلق القدر ويوضع على النار إلى أن يصل القدر للضغط المطلوب بعد ذلك نقلل النار إلى الدرجة المطلوبة ونترك القدر على النار للمدة الموضحة في الوصفة. أما إذا أردنا غلي الحبوب في قدر عادي فاننا نضع الحبوب في القدر ونضيف الماء البارد حسب ما هو موضح بوصفة إعداد الطبق، ونتركه حتى يغلي ومن ثم نقلل شعلة النارلآخر درجة، نضع موزعة الحرارة تحت القدر، اترك الحبوب تنضج دون أي تدخل لمدة من الوقت حسب ما هو موضح في وصفة إعداد الطبق. إنه من الأفضل عدم تحريك الحبوب خلال مدة الطهي.

عندما تنضج الحبوب نرفعها عن النار ونتركها لمدة أربع لخمس دقائق سواء كانت في القدر العادي أو قدر الضغط.

عندما يتبقى شيء من الحبوب فانه من الممكن حفظها في الثلاجة لمدة قد تصل الى بضع أيام دون أن تتلف، فقط عندما نحتاجها نخرجها من الثلاجة ونعيد تسخينها. البعض يجد طعم هذه الوجبة ألذ، وأيضاً

تعلمنا عدم الاسراف. يقول جورج اوساوى مؤسس الماكروبايوتك في أحد كتبه: (لا ترمِ ولا حتى حبة واحدة فإن فعلت فلقد أجرمت وستنال العقاب عاجلاً أم آجلاً. فلو كل واحد منا رمى حبة واحدة فقط في كل وجبة فاننا نكون قد أضعنا ما يكفي أكثر من مليون إنسان لمدة عام كامل). الطهي بالبخار عادة لا ينصح به لطهي الحبوب، ولكنها طريقة جيدة لاعادة التسخين المشار إليها أعلاه.

يوضع الماء بمستوى سنتمتر إلى ثلاث سنتمترات في قدر البخار ويوضح داخله المصفاة وبها الحبوب المراد تسخينها ويوضع القدر على النار وإلى أن يصل الماء الى درجة الغليان وبعدها أخفض النار إلى أقل درجة واتركه لمدة خمس دقائق، ارفع المصفاة وما بها من حبوب لتكون جاهزة للتقديم.

طهي الحبوب سريعة الطهي:

بالنسبة للحبوب سريعة الطهي مثل البرغل أو الكسكسي وهي عادة سهلة الطهي نقوم باضافة البرغل للماء المغلي حسب وصف طهي الطبق ثم نضيف قليلاً من ملح البحر ثم نقلل النار الى أقل درجة وندعه ينضج لمدة خمس إلى عشر دقائق وبعدها نطفيء النار ونترك القدر في مكان دون تحريكه لمدة عشرين دقيقة، وبعدها يكون الطبق جاهزاً. أما بالنسبة للكسكسي فيجهز بنفس الطريقة ولكن بوقت أقل.

طهي شعيرية الحبوب الكاملة والمعكرونة:

نضع كمية كافية من الماء في القدر ونضعها على نار متوسطة، مع ملاحظة أن يكون القدر كبيراً نسبياً وكذلك كمية المياه حتى لا

تتلاصق الشعيرية مع بعضها البعض. عندما يبدأ الماء بالغليان نضيف الشعيرية ونترك القدر دون تغطية على النار إلى أن تنضج الشعيرية، ناخذ شعيرية واحدة ونقطعها لنعرف ما إذا نضجت أو لا. ومن الممكن إضافة القليل من الملح والزيت وورقة الغار حتى لا تلتصق وتعطيها النكهة الطيبة.

بعد ذلك نستخدم المصفاة لإزالة الماء ونشطف الشعيرية بماء بارد مباشرة وبذلك تكون الشعيرية جاهزة.

طهي البقوليات:

أغلب أنواع البقوليات تحتاج إلى وقت طهي أطول من الحبوب بالنسبة للبقوليات صغيرة الحبة مثل العدس أو الماش، بعد غسلها بالماء البارد نضعها بالقدر ونضيف كمية الماء حسب وصفة إعداد الطبق، نغطي القدر ونضعه على النار إلى أن يغلي بعدها نخفف النار إلى أقل درجة ونتركها للمدة المحددة بالوصفة، ويضاف الملح قبل أن ينشف الماء بقليل.

أدوكي بيتز أو الفاصوليا بأنواعها أو الحمص أو السوي بيز فتغسل أولاً ثم تنقع طوال الليل.

توضع البقوليات في القدر ويضاف لها كمية من الماء حسب ما هو موضح بالوصفة ومع الماء نضيف قطعة أو شريطاً من عشبة البحر (كومبو).

نغطي القدر ونضعه على النار على أقل درجة ونتركه حسب المدة المحددة بالوصفة، افتح القدر بين فترة وأخرى لتتأكد من كمية الماء المتبقية بعدها ارفع الغطاء وأضف المتبلات مثل الميسو أو التماري وإن لم

يتوفر فيمكن استعمال دبس الرمان أو شراب الحصرم أو أي متبلات عربية شرط أن تكون طبيعية واستمر بالطهي على النار الهادئة حتى يجف الماء الزائد. وبعدها يكون الطبق جاهزاً. ويمكن اضافة القليل من الكمون وطبعاً الملح والزيت والحامض والبصل الأخضر.

الأفضل طهي البقوليات إلى أن تنضج تماماً وتكون لينة. إن البقوليات غير الناضجة تماماً تكون صعبة الهضم.

إن نقع البقوليات طوال الليل قبل الطهي يساعد على إنضاجها أثناء الطهي وكذلك يزيل المواد التي تولد الغازات، ووجود عشبة البحر هنا يساعد على الهضم.

طهي الخضار:

يتم طهي الخضار وإعداد أطباق الخضار بطرق عدة سواء الغليان أو البخار وبتحميصها بدون زيت أو ماء (نيشبم).

بعدها نضيف الخضار ونتركها إلى أن تنضج ونخرجها من الماء ونتركها تبرد قليلاً قبل التقديم.

لطهي الخضار بالبخار نضعها في مصفاة التبخير ونضعها في القدر بعد أن وضعنا الماء في القدر بمقدار ١ إلى ٢ سم.

نوقد النار على أعلى درجة إلى أن يصل الماء إلى الغليان عندها نقلل الشعلة إلى المتوسطة ونغطي القدر ونتركه إلى أن تنضج الخضار.

يجب ملاحظة أن يكون مستوى الماء في القدر أقل من قعر المصفاة أو بمعنى آخر أن لا يلامس الماء الخضار في المصفاة.

تكون الخضار المطهية على البخار هشّة وغير لينة كما هو الحال مع المغلي بالماء، أما الماء المتبقي في القدر سواء المتبقي من غلي الخضار أو تبخيره يمكن استعماله في تحضير الحساء.

لحمس الخضار، نأخذ صحن القلي المصنوع من الستنلس ستيل ونضع زيت السمسم ونشبع خطوط الطهي كما هو موضح بوصفة الطبق.

وكما أشرنا سابقاً تطهى الخضار بطريقة الطهي بدون ماء أو كما تسمى (نيشامي) وهي طريقة جيدة لطهي الخضار حيث يتم الطهي بدون زيت ولا ماء فقط بأخذ جزء من ما تحتويه الخضار من مواد غذائية لذا فان الخضار المطهيَّة بهذه الطريقة تعتبر من أفضل الطرق، لذا غالباً ما يوصى بها للأشخاص المرضى.

لتحضير هذا الطبق نجهز شريطين من عشبة البحر كومبو في القدر ونضع الخضار المجهَّزة على أن نغطّي شرائح الكمبو ونضع الماء بالقدر الى مستوى ١ ـ ٢ سم ونضع قليلاً من الملح ونغطي القدر ونضعه على النار بأعلى شعلة إلى أن يغلي الماء بعدها نخفف الشعلة إلى أقل درجة ونتركه لمدة ٢٠ ـ ٢٥ دقيقة بعدها نضيف المتبلات مثل التماري ونبقيه على النار لمدة عشر دقائق أو إلى أن ينشف الماء وبهذا يكون الطبق جاهزاً.



س: إذا امتنعنا عن تناول الملح المكرر المعزز باليود فمن أين نحصل على اليود؟

جـ: ان الملح المكرر فقير بالكثير من المعادن الأخرى الموجودة في ملح البحر، ومن أهم المعادن التي يفتقر لها هو اليود لذا تقوم الشركات التي تصنع ملح الطعام المكرر باضافة اليود. ولكن ملح البحر هو طبيعياً يحوي على اليود. بالاضافة الى ذلك فان أغذية الماكروبيوتك الأخرى مصدر غني جداً باليود مثل عشبة البحر بكل انواعها.

س: إذا امتنعنا عن السكر فما هو البديل عنه؟

جـ: هناك العديد من المحليات الكاملة النافعة المحضّرة من الحبوب الكاملة التي تُباع في محلات الأغذية الصحية مثل رُب الأُرز أو الشعير إلى جانب الفاكهة المجففة والطازجة الموسمية وصلصة الفواكه وزبدة التفاح أو المشمش.

س: إذا امتنعنا عن الحليب ومشتقاته فمن أين نحصل على الكالسيوم؟

جـ: صحيح ان الحليب ومشتقاته غني جداً بالكالسيوم ولكن الجسم لا يمتص ومن ثم لا يستفيد من الكالسيوم الموجود بالحليب. ومن دون الدخول بالتفاصيل نتطرق فقط لحقيقة واحدة وهي أن الاحصائيات التي أجريت في اليابان (وعادة اليابانيون لا يتناولون الحليب وهم أقرب للماكروبيوتك في غذائهم اليومي) ودول شمال اوروبا (وعادة مواطنو هذه الدولة يتناولون الحليب ومشتقاته بصورة كبيرة

جداً) للنساء المصابات بهشاشة العظم، لقد دلّت هذه النتائج عكس ما هو معتقد أن النساء اليابانيات نادراً ما يصبن بهشاشة العظام مقابل نسب عالية في شمال اوربا. على أية حال في نظام الماكروبيوتك هناك العديد من مصادر الكالسيوم منها الخضار الورقية ذات اللون الأخضر الغامق، إلى جانب احتواء الأعشاب البحرية على نسب عالية من الكالسيوم وكذلك المكسرات مثل اللوز وبذور السمسم والكثير من البقوليات.

س: بما أن نظام الماكروبيوتك لا ينصح بتناول اللحوم فهل هناك خطر الاصابة بفقر الدم؟

ج: إن أي غذاء غير صحي وغير متوازن سوف يؤدي بلا شك إلى فقر الدم، أما بالنسبة للماكروبيوتك فان أهملنا في التوازن الغذائي الموصى به، مثلاً إذا أشبعنا معدتنا بكعك الأرز والبسكويت المصنوع من القمح الكامل والمعجنات الأخرى بدل الوجبات الرئيسة النافعة مثل الخضار الطازجة وحساء الميسو وعشبة البحر، فبالطبع سوف يؤدي ذلك الى فقر الدم.

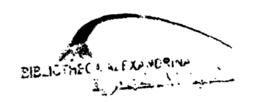
إن الأكل غير الكافي وغير المنوّع والمأكولات المملحة كثيراً أو الأطعمة المطبوخة أكثر مما يجب كلها عوامل تساهم في تطوير حالة فقر الدم. لذا من المهم أن نفرق بين المعلومات الخاطئة أو الممارسات الغذائية غير الصحيحة ونظام الماكروبيوتك المتكامل. إن تطبيق جزء من النظام أو تحريف النظام بكل تأكيد يؤدي الى عواقب على الصحة، فعلى سبيل المثال قد يساهم الوالدان ومن دون قصد باصابة أطفالهم بقصر النمو في مراحلهم الأولى إن لم يطبّقوا نظام الماكروبيوتك بصورة صحيحة وعن دراية كاملة.

س: إذا كنت لا أستسيغ أعشاب البحر فمن أين احصل على العناصر الغذائية التي تحويها؟

جـ: تعتبر أعشاب البحر جزءاً رئيساً في نظام الماكروبيوتك لا يمكن الاستغناء عنه، ومجرد معرفة القيمة الغذائية لها سوف يقتنع الانسان بفوائدها الجمة مما يعطيه الدافع النفسي لتناولها ومحاولة التعوّد عليها وهو ما يحصل عادة وبعد مدة تشعر بطعمها اللذيذ إذا ما مزجت مع أطعمة أخرى وحضرت بطريقة صحيحة. قد يلجأ بعض الأشخاص الى تناول أعشاب البحر على شكل مسحوق معبأ في كبسولات في بادىء الأمر إلى أن يتعوّدوا على طعمها تدريجياً.

س: يشاع عن نظام الماكروبيوتك نقصه لفيتامن B12؟

جـ: نظام الماكروبيوتك يحوي على فيتامين B12 في عدة أغذية منها الأسماك وثمار البحر ومنتجات الصويا المخمَّرة مثل الميسو والتماري والتوفو والتمبيه.





تسعى الماكروبيوتك إلى أن تكون حياة الانسان وسلوكياته قريبة من الطبيعة في المنزل والملبس والتصرفات مما يؤدي الى حياة أكثر صحيَّة وحياة هادئة في عصر أصبح التحويل للأشجار الصناعية سريعاً جداً مخلفاً وراءنا التلوث وتخريب البيئة.

العيش الطبيعي:

لا شك أن ما نرتديه على أجسادنا يترك أثراً عليها سواء كان أثراً جيداً أو سيئاً من هذا المنطلق تنصح الماكروبيوتك بارتداء الملابس الطبيعية مثل القطن أو الصوف أو الكتان وعدم ارتداء الملابس المصنوعة من الألياف الصناعية مثل النايلون أو الاكريليك أو البوليستر.

إن أحد طرق اخراج السموم والفضلات من الجسم هو التعرق لذا يجب علينا عدم حبس أو منع التعرق من الخروج من الجسم أو تركه يتراكم على الجسم، وبما أن الملابس المصنوعة من الأقمشة الصناعية تقوم بحبس العرق وتتركه يتراكم على الجسم لذا فانها غير صحية ولا ينصح بارتدائها على العكس من الملابس القطنية التي تمتص العرق ولا تتركه يتراكم على الجسم.

كذلك من الضروري أن تكون شراشف الأسرَّة وأرائك الجلوس أقمشتها من القطن أو الكتان، وأيضاً من الأفضل أن يكون سجاد بيتنا من السجاد الطبيعي مثلاً المصنوع من الجوت أو الصوف أو ما شابه ذلك.

ولتكن اضاءة البيت خلال النهار طبيعية وأن نقلل من الاضاءة الصناعية قدر المستطاع، ومن الضروري عدم استخدام اضاءة الفلورسنت لما لأشعتها من ضرر على الانسان، أما أثاثنا فكلما كان طبيعياً ومن الخشب وبسيطاً كان وقعه على النفس أفضل ويساهم على اضفاء السكينة والاسترخاء.

تحفل حياتنا اليومية بكثير من الأجهزة الكهربائية سواء في المنزل أو في العمل، فمثلاً في البيت مجفف الشعر وبعض الأحيان فرشاة الاسنان الكهربائية وأخطرها جميعاً التلفون المحمول وان ذهبنا للمطبخ نجد أفران المايكرويف الى العديد من الأجهزة المكدَّسة بالمطبخ وكلها يعمل بالكهرباء، وإذا ذهبنا للعمل فاغلبنا يجلس امام الكمبيوتر لساعات.

إن لهذه الأجهزة بلا شك تأثيراً على الجسم بما تصدره من أيونات محملة بالشحنة الكهربائية المضادة لما تحمله النباتات والأشجار والتي عادة ما تضفي جو الانتعاش والشعور بالهدوء والراحة، لذا فاننا باستعمالنا لهذه المايكروبيوتك، وان كان العلم الحديث أثبت بما لا يقبل الشك أن المجالات المغناطيسية الصادرة من هذه الأجهزة له تأثير مباشر على الانسان ويعتبر هذه المجالات تلوثاً بيئياً له تأثير مباشر على صحة الانسان ويجلب له الأمراض وأحدها السرطان.

لذا من الأجدى تقليل الاعتماد على هذه الأجهزة،فمثلاً تحويل موقد الطبخ من العيون الكهربائية الى العيون الغازية واستخدام الأجهزة اليدوية كلما أمكن ذلك.

النوم وراحة الجسد:

من أهم الأمور التي فطر الله الانسان عليها هي راحة الجسد ليتمكن من إعادة بناء نفسه واستعادة حيويته، لقد خلق الله بنا ساعة حيوية داخل اجسامنا يجب علينا عدم معاكستها واجبارها على تغيير مواقيتها. والقاعدة العامة لذلك هي اتباع الدورة الشمسية اليومية، أي أننا ننام باكراً ونستيقظ باكراً، الليل للسبات والراحة والنهار للعمل والنشاط هذا ما خلق الانسان عليه.

إن السهر لما بعد منتصف الليل في اكثر الأيام أو الخلود الى الكسل في الفراش حتى الظهيرة يشوّش إيقاعنا الطبيعي.

ومن الأهمية بمكان أن نترك فاصلاً زمنياً لا يقل عن ثلاث ساعات بين آخر وجبة نتناولها والخلود الى النوم، لأن المعدة والأمعاء والجهاز الهضمي بالعموم يحتاج إلى الراحة كما هو الحال مع باقي أعضاء الجسم، ولكن إذا تناولنا الطعام مباشرة قبل النوم فلن تتمكن هذه الأجهزة من الراحة وإنما ستعمل ولن تقوم بأداء عملها بالشكل الصحيح، وهذا يؤدي إلى عدم هضم الطعام بالصورة الصحيحة مما يفسد الطعام ويؤدي الى مشاكل صحية عديدة منها السمنة والشعور بالتعب عند الاستيقاظ صباحاً.

وتجدر الاشارة إلى أن على المرأة عدم لبس الحلي اثناء النوم قدر المستطاع لما لها من تأثير على طاقة الجسم أثناء النوم.

الصابون الطبيعي ومستحضرات التجميل الطبيعية:

مثلما نحن ننصح بعدم تناول الأغذية التي تحتوي مضافات كيماوية وألواناً صناعية فانه من المنطقي أن ننصح بعدم دعك جلدنا بمواد كيماوية ومن الأجدر أن لا تبهرنا الروائح الصناعية المنبعثة من

أنواع الصابون ومستحضرات التجميل وبدل ذلك من الأفضل اختيار صابون طبيعي مثل الصابون الحلبي والغار والمصنوع من زيت الزيتون والأنواع الأخرى من الشامبوات المصنوعة من الأعشاب والزيوت الطبيعية والأملاح المعدنية والخالية من الاضافات الكيماوية، وهناك العديد من المواد الطبيعية التي يمكن استعمالها فيمكن أن نستعمل زيت السمسم أو زيت اللوز كمرطب طبيعي للبشرة وكذلك بعض انواع شاي الأعشاب يمكن استعماله كمنظف للبشرة، وهناك العديد من الاقتراحات والتجارب الموجودة في كتب التجميل بالمواد الطبيعية.

وقبل الاستحمام ينصح بتدليك الجسم بليفة جافة من أجل تحسين مسار الدورة الدموية بالجسم وأيضاً ازالة القشور الميتة من الجلد ويجب عدم الاستحمام بالماء الحار لمدة طويلة.

التمارين الرياضية:

كلنا نعرف أهمية التمارين الرياضية للمحافظة على الصحة الجيدة، والماكروبيوتك تقترح على الانسان أن يمارس الرياضة التي تستهويه وباعتدال مثلاً ركوب الدراجة الهوائية أو لعب التنس أو الألعاب الجماعية أو التمارين الهادئة والمعدلة مثل المشي أو اليوغا أو أداء بعض الأعمال المنزلية مثل الاعتناء بحديقة المنزل. إن فائدة هذه التمارين ليس بدنياً فقط ولكنها تساعد على الاسترخاء النفسي وتزيل التوترات المتراكمة، ليس من الضروري أن تكون التمارين مرهقة وبأسلوب شديد، ولكن يجب أن تكون عادة مستمرة.

إن نتائج هذه التمارين سوف تشعر بها وتترك أثراً ايجابياً لعمليات الهضم والدورة الدموية والتنفس.

النباتات الخضراء:

بلا شك أن النباتات الخضراء تضفي نوعاً من البهجة وتلطف الجو في داخل المنزل أو المكتب ولها دور اكثر من التجميل، فهي تنشر الايونات المفيدة للانسان وتزيد كمية الاوكسجين في المكان المغلق وتعطي البيت صبغة طبيعية وكذلك من المستحسن أن نزرع أشجاراً صغيرة خارجية لتتسلق الشبابيك إن أمكن ذلك إذا كنا نعيش في مناطق مشمسة حارة.

المياه الصحية:

إن لنوعية المياه التي نشربها ونستخدمها بالطبخ أهمية بالغة ايضاً، ففي هذه الأيام وفي أغلب بلدان العالم أصبحت المياه التي تاتينا بواسطة الأنابيب للبيت غير مستحسن شربها فهي مياه شبه مصنَّعة، فلقد عولجت بالمواد الكيماوية ولم تصل الينا إلاً وقد مرت بأنابيب قد تكون مهترئة وتجرف معها الكثير من شوائب المعدن، إنها تصلنا وقد تغير طعمها، فالأجدر عدم ادخالها الى اجسامنا، فإما أن نصفّيها بأجهزة وفلاتر وإن كان الأفضل إن توفرت لنا مياه نقية طبيعية معبئة فهي بلا شك الأفضل نستخدمها للشرب والطبخ.

لا تأكل الطعام إلاّ عندما تكون جائعاً:

يجب أن لا ناكل الطعام فقط لأنه موعد الغذاء مثلاً أو العشاء، أي مجرد أنّه موعد محدد أو لأننا معتادون على أكل الطعام في هذا الوقت وإن كانت أجسامنا في أغلب الأحيان تتكيف مع هذا الوقت وغالباً ما نحسّ بالجوع في هذه المواعيد، فإن أحسسنا بالجوع في هذه المواعيد أكلنا، أما إذا لم نكن جائعين فيجب ألاّ ناكل.

إن أجسامنا تشعرنا عندما نكون جائعين ،فنحن قومٌ لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع، أي لا نأكل حتى التخمة وإنما نأكل بما يسد جوعنا ولا تأكل عندما تكون مشغولاً أو تحت ضغط أو مشدود الأعصاب فإن جهازك الهضمي في تلك اللحظة غير مستعد للتعامل مع الطعام.

اشرب الماء فقط عندما تكون عطشان:

كما هو الحال بالنسبة للطعام فهو للماء أيضا، فيجب أن نشرب كفايتنا من الماء عندما نشعر بالعطش ولا نستبدله بالمرطبات والمشروبات الغازية، فهذه المشروبات وإن كان مكوناتها الرئيسة الماء فانها تتعب الجسم بما تحويه من سكريات وأصباغ ومضافات كيماوية.

لتكن لنا ثقة بجسمنا فهو الذي يحس بالعطش والارتواء ولنتعامل مع جسمنا ببساطة وبدون تصنّع بالطبع في منطقة الخليج الحرارة عالية في أغلب أيام السنة، ولكننا هذه الأيام نقضي أغلب أوقاتنا في الجو المكيف سواء في البيوت أو المكاتب.

إن زيادة شرب الماء كما يروج له هذه الأيام حيث يقال انه يجب أن نشرب لترين من الماء يومياً قد يكون مبالغاً فيه، يجب أن نضع في أذهاننا مسبقاً بأنه يجب شرب هذه الكمية لندع أجسامنا تحدد ما تريد.

امضغ الطعام جيداً:

لقد وهبنا الله الأسنان لنستخدمها بما ينفعنا. إن من أهم مبادىء الماكروبايوتك هو مضغ الطعام جيداً، لدرجة أن جورج أوساوى أبو الماكروبايوتك حدد عدد مضع وعلك القضمة الواحدة من الطعام خمسين مرة في الفم قبل بلعها، أي أن يصبح الطعام الصلب سائلاً وبذلك نكون

قد هضمنا الطعام بالفم سواء بالأسنان أو بمزجه باللعاب الذي يحتوي على أنزيمات الهضم. إن الكاربوهيدرات المركب الموجودة في الحبوب الكاملة والبقوليات وبعض الخضراوات يتم هضمها بصورة كثيرة في الفم بواسطة الانزيمات الموجودة باللعاب.

هذه أحد أسرار الماكروبايوتك، فإن لم تكن قد بدأت باتباع الماكروبايوتك فابدأ من هذه النقطة.

المأكولات المخبوزة:

الكعك والخبز والبكسويت والمعجنات والبتي فور كلها لذيذة الطعم ونتمتع بالتهامها ولكنها صعبة الهضم، لا تمنع على نفسك كعكة أو بسكويتة من حين إلى آخر، ولكن يجب أن تدرك أن تناول الكثير من الأطعمة المخبزوة القاسية قد تسبب المشاكل لجهازك الهضمي، وهذا صحيح بغض النظر إذا كانت هذه المأكولات صنعت من طحين الحبوب الكاملة، غير المكرر أو من الطحين الأبيض المكرر، وقد تؤدي منتجات الطحين المخبوزة الى الامساك، ولهذا، الأفضل لك الامتناع عن تناول هذه المأكولات يومياً، فالحبوب الكاملة والبرغل والشعيرية أسهل بكثير على الهضم، على أي حال، إذا تناولت مأكولات قاسية أو جافة، حاول أن تأكل معها أطعمة طرية أو رطبة مثل الخضار أو الشاي أو الشوربة أو أي صنف من الرب الذي يسبط على الخبز.

المحليات الطبيعية:

على الرغم من أن ليس كل واحد يولد وهو شغوف بالحلويات، نجد أن كل واحد يتذوق الحلويات بدرجة ما، ومن بين الأطعمة التي ينصح بها في النظام الغذائي الماكروبيوتيكي، توجد مجموعة كاملة من

الأطعمة ذات المذاق الحلو، بعض الحبوب، خاصة الأرز الأسمر، لها مذاق حلو طبيعياً، تعطيه عندما تمضغ جيداً، وتزيد الخضار المطبوخة، مثل اللفت والقرع والبصل والجزر والجزر الأبيض حلاوة عنها، ولكن اذا كنت معتاداً على تناول الكثير من السكر، فلربما يحتاج الأمر الى فترة معينة حتى يصبح باستطاعتك تذوق الحلو تماماً للحبوب والخضار، كما ان هنالك عدة أطعمة شمولية صحية تزيد حلاوتها عن حلاوة الحبوب والخضار وتعتبر خيارات ممتازة للتفكه بعد تناول الوجبات، وهي انواع من المهلبية تصنع من الأرز الحلو الكامل تدعى «اماساكي» و«موشي»، والكستناء المسلوقة والفواكه الطازجة أو المجففة أو المطهوة، وباستطاعتك صنع حلويات شهيَّة باستعمال هذه المأكولات. بالاضافة إلى أنك تستطيع زيادة حلاوتها باضافة القطر أو المساحيق التي تصنع من نقيع الحبوب، وتستطيع أن تشبع شغفك بالحلويات بهذا التنوع المتكامل من المأكولات الحلوة وصنع حلويات تلائم كل مستويات التذوق.

الأليـــاف:

ذاع، في الوقت الحالي، صيت الألياف الغذائية كثيراً، وتعتبر الألياف، بالطبع أساسية للأداء الصحيح لعملية الهضم برمتها، ولكن نخالة الحنطة ومنتجات النخالة ليست ضرورية إلاَّ في نظام غذائي يفتقر الى الألياف في الدرجة الأولى، أي أن يكون غذاءً غنياً بالأطعمة المصنوعة من مكونات مكررة، وأطعمة لا توجد الألياف فيها مثل اللحوم والبيض ومنتجات الحليب والزيوت، وتعتبر الحبوب الكاملة والخضار مصدراً ممتازاً للألياف في النظام الغذائي الماكروبيوتيكي، وعندما تأكل الأطعمة الشمولية في النظام الغذائي الطبيعي، ليس عليك أن تقلق حول كمية النخالة

المعالجة التي يجب أن تأكلها، لأنك سوف تحصل بصورة آلية على كل الألياف التي تحتاجها في الوجبات التي تتناولها يومياً.

الإفراط في الأكل (الشره):

إذا اكتشفت أنك تأكل أكثر من المعتاد، فهناك عدة أسباب محتملة يجب أن تأخذها بعين الاعتبار:

١ ـ الافراط في تناول الملح:

الإفراط الزائد في تناول الملح يمكن أن يؤدي إلى الإفراط في الأكل. راجع نظامك الغذائي كي تعرف فيما إذا كنت تأكل الكثير من المخللات المملحة أو رقائق الذرة، أو الكعك المملح أو البوب كورن (الفشار) أو البسكويت المملح أو الكثير من الملح البكري أو مشتقات الصويا مثل «الميزو» أو «الصلصة»، جرب أن تخفض الكميات التي تتناولها من هذه الأطعمة، ولكن لا تلغيها تماماً من غذائك، فإذا كنت لا تتناول الملح على الاطلاق فمن المحتمل أن تبدأ بالشعور بالتعب والضياع وفقدان الشهية إلى الأكل، عوضاً عن ذلك انتبه جيداً الى كمية الملح التي تستعملها في تحضير الأطباق، على أي حال، إذا كانت نسبة الملح في نظامك الغذائي مرتفعة جداً لسنوات عديدة، فقد يحتاج الأمر إلى عدة أسابيع أو شهور كي تعتدل شهيتك للطعام.

٢ ـ نظام غذائي غير متوازن:

من الممكن أن يقود نظام غذائي غير متوازن إلى الافراط في الأكل أيضاً. قد يكون الاحساس الزائد بالجوع إشارة إلى أن نظامك الغذائي يفتقر الى احد العناصر الغذائية، وإذا وجدت أنك تأكل باستمرار فمن

المحتمل أن جسمك يحاول أن يحصل ـ من خلال حجم الكمية فقط ـ على ما ينقصه من امدادات غذائية غير متوافرة في نظامك الغذائي. وعلى سبيل المثال، إذا تغاضيت عن الأطعمة الغنية بالبروتينات في نظامك الغذائي واكتفيت بأكل الحبوب والخضار، فقد تجد نفسك، على غير وعي منك، تفرط في الأكل كي تحصل على الكمية الكافية من امدادات البروتين من كميات البروتين الصغيرة المتوافرة في الحبوب والخضار. وهذا يصح على الحلويات أيضاً، فإذا امتنعت فجأة عن تناول كل الأطعمة المحلاّة ـ حتى الجيدة والنافعة منها ـ ستجد أنك تشتهي أكثر كل المأكولات الأخرى، ونكرر ثانية، من المحتمل أن الجسم يحاول الحصول على اليوناسيم أو أي من العناصر الغذائية الحيوية الأخرى التي تنقصه بواسطة تتطلب المزيد من الكميات، التوحم والشره الى الطعام هما وسيلة الجسم لإعلامك بما يحتاج. وعندما يفي نظامك الغذائي بالحاجة، يصبح التوهم نادراً ومعتدلاً، وعندما يصبح نظامك الغذائي مهملاً على أي حال، يتنامى الشره والتوحم ويصبح أكثر حدوثاً.

تعريفات لمصطلحات أغذية الماكروبيوتك

نود هنا أن نعرف بعض العبارات التي تستخدم في إعداد أطباق الماكروبايوتك.

- اماساكي Amasake:

عبارة عن حلو مصنوع من الحبوب الكاملة، مشابه للمهلبية عادة ما يصنع من الأرز ويقدم حاراً أو بارداً حسب الفصل، ومـمكن أن يُضاف له قطع الفواكه المطبوخة. يوجد جاهزاً في محلات الغذاء الصحي ومن الممكن تحضيره في البيت.

- ارامي Arame:

هو أحد أنواع أعشاب البحر غامق يميل إلى زرقة البحر معتدل الطعم يميل للحلاة.

- توفو Tofu:

يصنع عادة من فول الصويا ويوجد بالأسواق جاهزاً. شكله الخارجي يشبه البن الأبيض. يستخدم ويدخل في كثير من الإضافة مثلاً يقطع على شكل مكعبات ويطبخ مع الحساء أو مع السلطة ومن الممكن طبخه بالسلق أو بالقلي أو البخار.

- دولسي Dulse:

إحدى أنواع أعشاب البحر تؤكل بعد أن تحمص قليلاً وتوضع مع السلطة مثلاً.

• موجي Mochi:

هي عبارة عن كيك مصنوع من الأُرز الحلو تحضر بعدة طرق.

• كومبو Kombu:

عشبة البحر لونها يميل إلى الأخضر الغامق تكون على شكل أشرطة تستعمل في إعداد حساء البقوليات لإطرائها وإعطاء طعم حلو للخضار مثل الجزر.

• النوري Nori:

من أعشاب البحر تكون على شكل يشبه الأوراق وذات لون أخضر غامق. تحمص على النار قليلاً، يلف بها الأُرز ويعمل منها لفات النوري أو كما يسميه اليابانيون سوشي.

• اومبوشي Umeboshi:

نوع من الخوخ البري المجفف يستعمل بدلاً عن الملح وايضاً علاجاً وله فوائد عديدة.

• تاماري Tamari:

عبارة عن صوي صوص طبيعي لا يحتوي أي كيماويات تستعمل لاضفاء النكهة على الحساء والنودل أو الأُرز وأطباق أخرى كثيرة.

• جوماشيو Gomashio:

عبارة عن حب السمسم الكامل المحمص والمطحون مع قليل من ملح البحر يمكن شراؤه جاهزاً من محلات الغذاء الصحي. يستخدم كاحد المتبلات حيث يرش على الطبق للحصول على النكهة الطيبة للطعام.

• مالت الشعير Parly Malt:

سائل كثيف غامق اللون حلو المذاق يستخرج من الشعير، يستعمل في الماكروبايوتك كمحلّي عند عمل الحلويات.

• الأُرز البني Brown Rice:

هو نفس الأُرز الأبيض ولكن قبل إزالة القشور الداخلية فعندما نترك القشور يظهر لونه بنياً لذا يسمى الأُرز البني. يعتبر الأُرز البني غذاء متوازناً حيث انه مع وجود القشور يصبح لدينا توازن غذائي ممتاز متكون من المعادن والبروتين والكاربوهيدرات.

• ادوكي بينز Aduki Beans:

فاصوليا صغيرة ذات لون أحمر غامق معروفة باليابان تطبخ عادة مع الكومبو وتسمى أيضاً أزوكي بيتز.

• آجار ـ آجار Agar - Agar:

مادة جيلاتينية بيضاء تستخلص من أعشاب البحر.

• شاي البانجا Bancha Tea:

شاي يحضر من غصينات وأوراق شجرة الشاي الياباني، يساعد شاي البانجا على الهضم ويحتوي على الكالسيوم ويصلح للفطور أو لاعشاء.

• مسحوق جوما واكامي Goma Wakame Powder:

قهوة لا تحتوي على الكافيين محضرة من عدة حبوب وبعض الجذور والبقوليات.

• كيلب Kelp:

من أعشاب البحر يوجد في محلات الأغذية الصحية على شكل

كامل أو مسحوق أو حبيبات ويعتبر مصدراً غنياً بالأيودين. شاي محضر من الشعير المحمص يُشرب إما حاراً أو بارداً في الصيف.

- سوبا Soba:

شعيرية مصنوعة من القمح الكامل مع نوع من القمح البرى القاسي.

- تيكا Tekka:

من المتبلات مصنوعة من الميسو مع زيت السمسم مع الزنجبيل وبعض البهارات ذات لون غامق غني بالحديد.

- بوكويت Buckwheat:

نوع من أنواع القمح القاسي.

- رامين Ramen:

شعيرية صينية مقليَّة ومجففة.

- دايكون Daikon:

جذور الفجل أبيض اللون يدخل في كثير من الأطباق ويستعمل كدواء أيضاً.

● الفصل الثاني

نظرة الماكروبيوتك للسرطان

يعتبر النظام العلاجي للماكروبيوت من أشهر الأنظمة العلاجية للسرطان في الولايات المتحدة الامريكية، يعتبر مرض السرطان ما هو إلاّ أعراض للمدنية الحديثة خصوصاً الغذاء غير الصحي الذي نتناوله والزراعة شبه الصناعية المعتمدة على الكيماويات والمبيدات الحشرية وكل مظاهر الحضارة الحديثة التي تعطي الانسان اللذات الأنيه على حساب صحة الانسان على المدى الطويل نسبياً.

إن النجاحات التي حققتها الماكروبيوت في علاج السرطان أعطتها شهرة واسعة في الولايات المتحدة على الرغم من المصاعب التي واجهتها من اللوبي الصناعي المتمثل في شركات الدواء وشركات المعدات الطبية حالها من حال العلاجات الطبية البديلة الأخرى.

دور الغذاء في مرض السرطان:

لكي نفهم بصورة أفضل، كيف يؤثر النظام الغذائي على السرطان، باستطاعتنا مراجعة مثال الشجرة. من المعروف أن بنية الشجرة هي عكس بنية الجسم البشري. تنمو خلايا الجسم داخلياً، فيما اوراق الشجرة تنمو خارجياً. تمتص الشجرة العناصر الغذائية بواسطة جذورها الخارجية. بينما جذور الجسم ترقد عميقاً في داخل الأمعاء الرفيعة

وحيث يتم امتصاص المواد الغذائية، ومن هذا المكان تدخل الى مجرى الدم وتوزع الى خلايا الجسم.

عندما تنمو الشجرة في تربة صالحة، تتلقى التغذية المتوازنة التي تقتات عليها، ولكن إذا كانت التربة تفتقر إلى المركبات المعدنية أو ملوثة بسموم كيميائية، تعتلّ الشجرة، وفي النتيجة تتساقط أوراقها وتموت.

يشبه النظام الغذائي الطبيعي المتوازن، التربة الصالحة، وعندما يتغذى الجسم بصورة جيدة، تصبح جودة الدم متينة وتؤدي الخلايا وظائفها بصورة طبيعية، أما إذا أصبح الطعام غير متوازن، تبدأ جودة الدم بالتدهور، وربما تصبح خلايا الجسم بالنتيجة معتلّة وحتى سرطانية. تعتمد أوراق الشجر على العناصر الغذائية التي تمتصها الجذور. وعلى مثال ذلك، تعتمد عافية الخلايا على جودة العناصر الغذائية التي يتلقاها الجسم.

يحرك النظام الغذائي غير المتوازن انحداراً لولبياً لتدهور البدن الذي يؤدي في اكثر الأحيان إلى السرطان في مرحلته المستعصية والمهددة للحياة. قد يأخذ هذا المسار سنوات أحياناً قبل أن يصل إلى المرحلة الحرجة. وفي الوقت ذاته، وفيما يتسارع هذا الانحدار اللولبي تظهر مجموعة متنوعة من العوارض السابقة للسرطان في كل انحاء الجسم. رغم انه لا يبدو أن هنالك علاقة فيما بين هذه الأعراض أو بينها وبين السرطان، إلاَّ أنها في الواقع مراحل في عملية جارية تكون ذروتها في كثير من الأحيان تشكل الأورام، لا يظهر السرطان فجأة من لا مكان، ولكنه يتطور بمرور الوقت من حالة مسبقة للسرطان مزمنة، ولكي نمنع السرطان يجب أن نعكس اتجاه هذا الانحدار اللولبي عن طريق تغيير نظامنا الغذائي واسلوب عيشنا، وحالتنا بشكل عام، سنشرح في الفقرة التالية مراحل عملية التغيير بدءاً بشرح عام للتوازن أو الصحة.

تظهر الدراسات الحديثة أن ٤٠٪ إلى ٦٠٪ من أمراض السرطان التي تصيب الإنسان مردها إلى العادات الغذائية الخاطئة. وهذه النسب ولا شك عالية جداً، إذا عرفنا ان النسب المتبقية هي ٣٠٪ سببها التدخين والأسباب الأخرى العديدة هي ١٠٪.

وهذا ما تؤمن به الماكروبيوت لذا فإنها أولت اهتماماً كبيراً للغذاء وفصّلته تفصيلاً من اختيار وتصنيف الثمار إلى طريقة تحضيرها وطبيعتها وحتى طريقة تناولها ومضغها، سواء لعلاج المرض أو الوقاية منه، خصوصاً أن العلاجات الحديثة لا تمنع عودة المرض مرة أخرى، فكثيراً ما نرى أناساً عولجوا بالجراحة مثلاً وبعد مدة يرجع السرطان ينخر في أجسادهم وبشراسة غير معهودة، لذا فالماكروبيوتك تركّز على اجتثاث المرض من جذوره وعدم السماح له بالعودة مرة أخرى.

تعتقد الماكروبيوتك ان السرطان يتطور في داخل جسم الانسان خلال فترة ليست بالقصيرة من خلال المرور بمراحل أولية يمكننا أن نسميها (حالة ما قبل السرطان).

إن التكرار والمداومة على تناول الطعام بكميات أكبر بكثير مما يحتاج الجسم يولّد حالة عدم توازن وإرباك في ميكانيكية العديد من أجهزة الجسم مما يوفر الأرضية الصالحة لظهور السرطان.

إن جسم الانسان عادة يبحث عن العيش بتناغم وتوازن على البيئة المحيطة به، وفي الأحوال العادية يتخلص من الكميات الزائدة إما بطرحها خارج الجسم أو بتخزينها داخل الجسم.

وعندما تكون الكميات الزائدة عن حاجة الجسم كبيرة لدرجة أن الجسم لا يستطيع التخلص منها كلياً هنا تبدأ عملية تراكم هذه المواد

بالتدريج على شكل طبقات من الدهون والكلسترول وبؤر للأورام وCysts لتوضيح ذلك لا بد من الاسهاب في شرح التخلص من هذه الكيمات.

الطريقة الطبيعية لطرح الفضلات والزوائد:

في الحالات الطبيعية يتم التخلص من الفضلات من خلال عمليات التبول وحركة الأمعاء ومن خلال التنفس يتم طرد غاز ثاني أكسيد الكربون خارج الجسم. هذا الغاز عادة ينتج من عمليات التمثيل الغذائي، حيث يتم تكسير الغذاء في مراحل عدة يكون الناتج النهائي لها الماء وغاز ثاني أكسيد الكربون، ايضاً يتم الطرد من خلال العمل البدني والانفعالات الذهنية مثال الانفعال الذهني الحمق والزعل.

الطرق غير الطبيعية لطرح الفضلات:

هذه الأيام تقريباً كلنا نأكل أكثر بكثير مما نحتاج مما يولد ضغطاً على أجسامنا للتخلص من هذه الزوائد قد تظهر أعراضها على سبيل المثال حالات الإسهال أو التعرق الزائد أو التبول الزائد.

إن عادة حك الرأس على سبيل المثال ورفرفة الجفون تدل على وجود عدم توازن بالطاقة وحالة غير طبيعية عن تراكم الزوائد.

إن ارتفاع درجة حرارة الجسم والحمى إحدى طرق الجسم غير الطبيعية للتخلص من الكميات الزائدة.

تراكم الكميات الزائدة المزمن:

عندما تتكرر عمليات طرح الزوائد عن حاجة الجسم وتصبح مستمرة تتحول هذه الحالة إلى حالة مزمنة وعادةً ما تظهر عوارض هذه الحالة على شكل أمراض في الجلد وخصوصاً عندما تصبح الكلية غير قادرة على تنظيف الدم كلياً من الفضلات.

على سبيل المثال البقع السوداء والنمش في الجلد تدلّ على محاولات الجسم للتخلّص من الزوائد من السكر والكربوهدرات المكررة وطرحها خارج الجسم بينما البقع البيضاء تدل على محاولات الجسم التخلص من الحليب والأجبان الزائدة.

التراكم:

إذا استمر الانسان بالأكل غير الصحي لمدة طويلة فلا بد أن ينتهي إلى حالة يتعب الجسم إلى درجة يفقد القدرة على ردّ هذه المواد الزائدة، هذه الحالة قد توصل الجسم إلى حالة خطيرة.

تميل الدهنيات وغيرها من أشكال الفوائض التي تحتويها الأطعمة الحيوانية الى التجمع داخل عمق الجسم ـ في الأوعية الدموية، بما فيها تلك المحيطة بالقلب، وفي الأعضاء مثل المبيضين والبانكرياس، وفي العظام. كما تتراكم الدهنيات الحيوانية القاسية في الجزء السفلي من الجسم، وعلى سبيل المثال، في البروستات والقولون والشرج. تجنح الدهنيات وغيرها من الشكل الفائض التي تتأتى من الحليب والسكر والشوكولا والكربوهيدرات البسيطة الى التراكم في الأجزاء القلوية من الجسم، بما فيها الثديين أو المساحات المحيطة مثل الجلد والجهة الخارجية للدفاع. وكلا هذين النوعين من التراكمات يحمل على تطور السرطان.

وبالعودة الى المثل الذي أوردناه عن سرطان الثدي وسرطان البروستات، باستطاعتنا أن نرى أن سرطان البروستات يتطور في عمق الجسم بسبب الاستهلاك المفرط للحوم والأجبان والدجاج والبيض وغيرها من المأكولات المدرجة «أقصى اليانغ» (كما تسرع هذه الأطعمة بانتاج هرمون التستوسترون). ينمو سرطان الثدي قرب سطح الجسم وفي نسيج

الثدي الطري والأكثر تمدداً، ويحث الاستهلاك الفائض من الحليب والآيس كريم والجبنة الطرية والشوكولا وغيرهامن الأطعمة المدرجة أقصى الين، على نشوء وتطور هذا السرطان، لا يفرز هرمون الاستروجين، الذي يلعب دوراً في نمو أورام الثدي، في المبيضين فقط بل يفرز ايضاً في الخلايا الدهنية المائلة اكثر الى «الين». لدى النساء السمينات مستويات استروجين عالية هي اكثر من التي عند النساء النحيلات، وهنّ معرضات اكثر لخطر الاصابة بسرطان الثدي بعد انقطاع الحيض، اضافة الى ان الباحثين في معهد تايلور دانا في مدينة فالهالا في ولاية نيويورك، اكتشفوا بأن النساء اللواتي اعتمدن حمية غذائية جديدة ينقص محتواها بالدهنيات بنسبة عشرين بالمئة عن سابقاتها. انحدرت مستويات الاستروجين بسرعة بنسبة ٢٠٪، مظهرة بذلك، أن تناول الدهنيات له تاثير واضح على نشوء السرطان.

الباعث على انتاج الاستروجين هو بصورة خاصة الاستهلاك المفرط للحليب والآيس كريم والزبدة وغيرها من المأكولات الغنية بالدهنيات وايضاً الشوكولا والسكر المكرر وغيرها من المأكولات والمشروبات المدرجة «أقصى الين».

يعجل الاستهلاك المفرط للأطعمة المدرجة «أقصى الين»، بنمو سرطانات الجزء العلوي من الجهاز الهضمي والتي تشمل سرطان المعدة وسرطان المريء. ويعجل الاستهلاك المفرط للأطعمة المدرجة «أقصى اليانغ» بنمو سرطانات الجزء السفلي من الجهاز الهضمي منها سرطان القولون - الشرجي. وهذا يفسر معدل الاصابات بسرطان المعدة المرتفع ومعدل الاصابات بسرطان القولون المنخفض عند اليابانيين، والسبب لمعاناة الاميركيين من عكس هذه الحالة: معدل سرطان معدة منخفض

ومعدل سرطان قولون مرتفع. تعود قابلية اليابانيين للاصابة بسرطان المعدة الى تناولهم كميات كبيرة من السكر والمواد الكيميائية المضافة والمأكولات المائلة الى «الين»، والأرز الأبيض المعالج كيميائياً، يساهم استهلاك الكحول وعدم المضغ في نشوء حالة من الحموضة الزائدة في المعدة التي قد تحمل على التطور المحتم للسرطان. وتعود اصابة الاميركيين بمعدل اعلى من سرطان القولون وبصورة رئيسة الى استهلاكهم كميات كبيرة من اللحوم والبيض والأجبان وغيرها من المأكولات الحيوانية المدرجة «أقصى اليانغ». وبالطبع تؤكل اطعمة «الين» و«اليانغ» معاً بشكل دائم. ولكن يأكل بعض الأشخاص كمية اكبر من احدهما. وتحدد هذه الفروقات اي نوع من السرطانات سيتطور.

الباعث الى تطور سرطان الجلد الذي يظهر على السطح الخارجي للجسم هو الاستهلاك المفرط للمأكولات والمشروبات المائلة الى «الين» اكثر فيما تسرع الحمية الغذائية المائلة الى «اقصى اليانغ» الى تطور سرطان العظام، الذي ينشأ عميقاً داخل الجسم.

تتسم اللوكيميا، سرطان الدم بتناقص عدد كريات الدم الحمراء وارتفاع عدد كريات الدم البيضاء بصورة مريعة. وقد يصل عدد كريات الدم البيضاء لدى المصابين باللوكيميا الى مليون في كل سم مكعب من الدم، بينما المعدل الطبيعي هو خمسة الى ستة آلاف في كل سم مكعب.

ميل كريات الدم البيضاء الى «الين» اكثر من كريات الدم الحمراء. كريات الدم الحمراء، هي بصورة عامة، اصغر حجماً وأكثر كثافة من الكريات البيضاء. ويؤشر الارتفاع في عدد كريات الدم البيضاء الى حالة «ين» مفرطة في الدم وفي كامل الجسم. والباعث على هذه الحالة هو

الاستهلاك المفرط للسكر والآيس كريم والمشروبات الغازية والحليب والاضافات الكيميائية وغيرها من الأطعمة المدرجة «أقصى الين». وفي الوقت ذاته، يعكس الانخفاض في عدد كريات الدم الحمراء، نقص المعادن وغيرها من العناصر المائلة الى «اليانغ» في النظام الغذائي. كما أن سرطان هودجكن وسرطان الليمفوساركوما، اشكال من السرطان يحمل عليها تنامي حالة «الين». عند الاصابة بسرطان هودجكن، يلتهب الطحال والعقد الليمفاوية، وعند الاصابة بالليمفوساركوما تتكون الأورام في النسيج الليمفاوي وتتضخم الأعضاء الليمفاوية. وكما في سرطان الدم، ينطوي تطور هذين النوعين من السرطان على ارتفاع عدد كريات الدم البيضاء.

ينجذب الين واليانغ الى بعضهما البعض، كما ينجذب قطبا مغناطيس مختلفا الشحنة. كلما اصبح نظامنا الغذائي على اقصى احد طرفي الطيف الغذائي، كلما تطلَّب الأمر الحد الأقصى الآخر لقيام التوازن. وفي هذا العصر يتطلب الاستهلاك المتزايد للحوم والدواجن (اطعمة يانغ)، وبصورة مطردة استهلاك اشكال الين القوية اكثر لقيام التوازن، مثل السكر والشوكولا والقهوة والخضار العنبية والتوابل وفاكهة المناطق الحارة، وكلها تستخدم على نطاق شائع حالياً. ولكن بصرف النظر عن كل ذلك، يلجأ الكثير من الناس الى استهلاك الكحول المتكرر أو الى المخدرات، التي هي اقصى من الحدود القصوى للين واليانغ.

وخلاصة القول أن الطعام الذي نتناوله إذا زاد الى المستويات التي لا يستطيع الجسم التعامل معها إما بتحويلها إلى طاقة لفعاليات الجسم العادية أو بتفريغها وطردها إلى خارج الجسم. تتراكم هذه الكميات الزائدة عن قدرة الجسم على التعامل معها ومع مرور الوقت تتخزن

وتتراكم في الجسم أولاً تحت الجلد وبعدها في أعماق الجسم وفي أنسجته مسببة عبئاً على أعضاء الجسم وخير مثال على ذلك هو ارتفاع الكلسترول في الدم إلى الدرجة الذي يسبب فيها خطراً على حياة الانسان على اثر تراكمه في الجسم.

وعندما تتراكم الدهون والمواد الأخرى بالدم لمدة طويلة فإن من الملاحظ أن الكلية والرئتين هما من يتأثر أولاً وتقل كفاءتها وبذلك تتفاقم المشكلة بالنسبة لنقاوة الدم.

الأورام:

عندما تبدأ كريات الدم الحمراء بفقدان قابليتها للتحول إلى خلايا الجسم الطبيعية تكون أعضاء الجسم الأخرى في حالة من الضعف ما يؤدي إلى ضعف عملها ما يجبر الجسم لمنع هذا التدهور السريع لأعضائه، في هذه المرحلة من المحتمل أن تُبنى الأورام وذلك بجمع الخلايا غير الطبيعية الموجودة بالدم ومع استمرار وجود المواد الزائدة والسموم في الدم تستمر عملية جمع الخلايا غير الطبيعية في اماكن أخرى وبذلك تنتشر الأورام أو خلايا السرطان.

تصنيف أمراض السرطان إلى ين ويانج:

لقد صنَّف علماء الماكروبيوتك الأمراض بصورة عامة إلى ين ويانج وذلك للمساعدة على معرفة أعمق للأمراض ومسبباتها.

هناك من الأمراض ما ينتج عن تورم الأعضاء أو العكس انكماشها أو الحالتين معاً، فعلى سبيل المثال الصداع ما هو إلاَّ نتاج عن تمدد الخلايا

في أنسجة الدماغ مسببة ألماً وصداعاً قد يكون العكس حيث يؤدي انكماش الخلايا إلى صداع، ففي الحالة الأولى يصنف الصداع على أنه ين وفي الحالة الثانية يصنَّف على أنه يانج.

كما هو معروف بأن السرطان هو نمو الخلايا بسرعة غير طبيعية وبهذا يصنّف بصورة عامة من أمراض الين ولكن السرطان أكثر تعقيداً مما نعتقد وهو ليس بمرض واحد إنما أمراض متعددة تتشابه في أغلب الأعراض وتختلف بجزء بسيط منها فكلما نعرف أن السرطان من الممكن أن يصيب أي جزء من الجسم مثلاً الجلد أو الدماغ أو الرئة أو الكبد إلى آخره... بصورة يانج أما الذي يصيب الأجزاء الخارجية من الجسم أو الاعضاء المجوفة من الجسم هو ين.

جدول يوضح تصنيف منشأ أمراض السرطان لأعضاء الجسم

أمراض الين واليانج	أمراض اليانج	أمراض الين
الرئة	القولون	الثدي
المثانة والكليتين	البروستات	الجلد
الرحم	المستقيم	المستقيم
الكبد	المبيض	البلعوم
اللسان	العظام	اللوكيميا
الطحال	البنكرياس	الدماغ (الجزء الخارجي)
المعدة (الجزء السفلي)	الدماغ (الجزء الداخلي)	المعدة (الجزءالعلوي)

لمحة عن فوائد الأغذية الموصى بها الماكروبيوتك لمحاربة السرطان

الحبــــوب:

هناك الكثير من الدراسات التي تمت خلال العشرين سنة الماضية عن الحبوب وفوائدها ومدى حاجة الجسم لها، لقد اتّضح من هذه الدراسات أن الألياف الموجودة في الحبوب تقوم بدور رئيس بحماية الجسم من السرطان بكل أنواعه تقريباً. لذا نرى كل الهيئات الطبية تدعو إلى زيادة تناول الحبوب الكاملة مثل القمح والأُرز البني والدخان والشوفان والشعير، ونجد جمعية السرطان الامريكية، تدعو الناس للحدّ من انتشار سرطان الثدي والقولون بالخصوص وذلك بتناول الحبوب الكاملة بكميات أكبر مما يتناولونه الآن.

الحســاء:

في دراسة استمرت عشر سنوات قام بها المركز الوطني للسرطان في اليابان أظهرت أن الأشخاص الذين يتناولون حساء الميسو يومياً هم أقل احتمالاً للإصابة بسرطان المعدة بنسبة ٣٣٪ من الأشخاص الآخرين.. وكذلك أظهرت الدراسة أن حساء الميسو ذو أثر فعّال في الوقاية والحماية من كل أنواع السرطان الأخرى ويوفّر حماية للقلب والكبد من أمراض أخرى. الجدول(١) يوضح نتائج إحدى الدراسات.

الشويو أو صلصة الصويا وهي صلصة تستخدم في أغذية الماكروبيوتك وذلك باضافتها للحساء ولأطباق أخرى دلَّت الدراسات المختبرية التي قامت بها جامعة وسكونسن على فئران التجارب بأن الفئران التي تُطعم صلصة الصويا قلَّت احتمال اصابتها بسرطان المعدة بنسبة ٢٦٪.

العلاقة بين تناول حساء الميسو والاصابة بالسرطان وبعض الأمراض الأخرى

[نرجو ملاحظة أن النسبة المئوية تعني احتمال الاصابة فكلما زادت النسبة كلما زاد خطر الاصابة]

جدول (١)

سبب الوفاة سرطان المعدة	تناول الميسو يومياً	تناول الميسو من حين لآخر	تناول الميسو قلَّما	تناول الميسو ابداً
أنواع السرطان الأخرى	أساس المقارنة	١٨٪	٣٤٪	٤٨٪
انسداد الشرايين	أساس المقارنة	٤٪	١٢٪	١٩٪
وأمراض القلب	أساس المقارنة	٧٪	١٠٪	٤٣٪
ارتفاع ضغط الدم	أساس المقارنة	٢٩٪	١١٪	٤٥٪
أمراض الدماغ	أساس المقارنة	١١٪	١٣٪	٢٩٪
تشمّع الكبد	أساس المقارنة	٢٥٪	٢٥٪	٥٧٪
قرحة الاثني عشر	أساس المقارنة	١٧٪	٤١٪	٥٢٪
كل أسباب الوفاة	أساس المقارنة	٢٪	٦٪	٢٣٪

• دراسة قام بها المركز الوطني للسرطان في اليابان.

الخضراوات:

لقد أظهرت العديد من الدراسات أن تناول الخضار المحتوية البيتاكاروتين على سبيل المثال مثل البروكولبي والجزر والملفوف والخضار داكنة اللون بصورة عامة تقي من السرطان.

يوصي المعهد الوطني للسرطان في الولايات المتحدة وجمعية السرطان الامريكية وكل الهيئات المهتمة بعلاج السرطان بتناول الخضار يومياً وبصورة منتظمة للوقاية من الاصابة بالسرطان وهو ما كانت تدعو له الماكروبيوتك قبل ظهور هذه التقارير والتوصيات بأكثر من خمسين سنة مضت.

البقوليات:

لقد دلّت الدراسات أن تناول البقوليات أو منتجاتها يقلّل خطر الاصابة بالسرطان، من الآثار الايجابية للبقوليات أنها تقلل نسبة العصارات الحامضية بحوالي ٣٠٪. من المعروف أن العصارات الحامضية ضرورية لعمليات الهضم والزيادة من إفرازها يسبب السرطان أو بمعنى آخر عندما نتناول البقوليات فان الجسم لا يشعر بالحاجة لافراز العصارات الحامضية بصورة مفرطة كما هو الحال عند تناول الأطعمة الغنية بالدهون وتكون النتيجة ايجابية بالنسبة لاحتمال الاصابة بالسرطان، خصوصاً سرطان القولون. إن فول الصوريا ومنتجاتها مثل التوفو تعتبر مصدراً رئيساً للبروتينيات في غذاء الماكروبيوتك.

أعشاب البحر:

عشبة البحر بأنواعها الكمبو والوكامي والنوري جزء مهم من النظام الغذائي للماكروبيوتك ويجب تناولها يومياً.

يروي لنا الدكتور تاتسويجرو اكيزوكي الذي كان في عام ١٩٤٥ مديراً لمستشفى ناكازاكي المدينة التي تعرضت للقصف بالقنبلة الذرية في نهاية الحرب العالمية الثانية، يروي في كتابه (ناكازاكي ١٩٤٥)، كيف تمكَّن هو وزملاؤه في المستشفى من تحمل الاشعاعات الذرَّية المنبعثة في سماء المدينة وكيف خرج سالماً من هذه المحرقة.

يقول الدكتور: في صبيحة ٩ أغسطس من عام ١٩٤٥ أُسقطت القنبلة الذرية على مدينة ناكازاكي وحوَّلتها إلى ركام وأنقاض متناثرة وانتشر بالسماء غبار ذزي كثيف غطًى سماء المدينة. لقد كانت الحالة للكثيرين هي الذهول والموت المحقق وفي نفس الوقت لقلَّة قليلة كانت معجزة البقاء على قيد الحياة، كنت أنا والعاملين في المستشفى من ضمن هذه القلَّة فلم نمت من الاشعاعات الذرية على الرغم من أن المستشفى يقع على بعد ميل واحد من مركز اسقاط القنبلة. لقد كان بقاؤنا على قيد الحياة في تلك الظروف معجزة بكل المقاييس.

دعوني أقل لكم ما كنا نفعل لنا وللمرضى في المستشفى وأيضاً المصابين الذين تساقطوا في المدينة. لقد كان عندنا في مخزن الطعام في المستشفى خزين وفير من حساء الميسور والأُرز البني وعشبة البحر المسماة واكامي ومخلل الشويو، وكنت أطعم المرضى والممرضين وجبتين في اليوم عند الساعة الحادية عشرة صباحاً والخامسة مساءً مكونة من حساء الميسو والأُرز البني وعشبة البحر وكنت أزيد كمية الملح في الطعام، ولقد منعت تناول السكر أو الحلويات وأي شيء يحتوي على السكر منعاً باتاً لدرجة أن أمرت بطرد من لا يلتزم بذلك، من المستشفى طبعاً كان فقط لاظهار جدية الأمر، إنني كنت على قناعة أن هذا الغذاء، وبالخصوص حساء الميسو مع عشبة البحر، كانا السبب في مقاومة أجسامنا للاشعاع

الذري الذي كنا نعيش وسطه لما تحويه من معادن كفيلة باعطاء الجسم المناعة ضد هذه الاشعاعات. وكنت محقاً في ذلك وهذا ما كشفته الأيام حيث بقينا على قيد الحياة ولم نتأثر بالاشعاعات التي قتلت عشرات الآلاف من حولنا.

وفي اليوم التالي لسقوط القنبلة، أي يوم ١٠ أغسطس في الساعة الثامنة صباحاً حيث لا تزال الحرائق مستمرة في أجزاء المستشفى وكنا نصلي لله غير مصدقين ما جرى، في نفس الفترة أعلن العلماء الامريكيون أن منطقة انفجار القنبلة أصبحت منطقة ملوثة وغير صالحة للعيش للسنوات الخمس والسنين القادمة. لقد كنا من الذهول إلى درجة أن لم نكترث بتحذيراتهم واستمررنا بتقديم خدمات الانقاذ لسكان المدينة بجولات ميدانية في المدينة المنكوبة وسط الغبار الذري الكثيف.

في اليوم الثالث للانفجار زاد عدد الجرحى، لقد كانوا ينزفون من اللثة ومن دمامل تحت الجلد ومصابين بإسهال بدون جروح ظاهرة وكانوا يقولون إن ما أصابنا بسبب استنشاق غبار سام. كان علاجي لهم هو أن أطبق عليهم وصفتي المكوَّنة من حساء الميسو وعشبة البحر وأمنعهم تماماً من السكر. لقد كانت وصفتي هي التي أبقتني أنا والعاملين معي أحياء وسط هذا الجو الذي يحيط به الموت من كل جانب.

ملحوظة: لقد دلَّت الدراسات التي أُجريت في اليابان في السبعينيات من القرن العشرين أن عشبة البحر لها القدرة على تحييد أثر الذرات المشعَّة في الجسم وبالتالي حماية الجسم من سمومها.

من هذه التجربة نستخلص بأن هذا الحساء يساعد الجسم في أسوأ الحالات التي يتعرض لها فما بالك بالأمراض والملوثات البسيطة التي

نتعرض لها في حياتنا اليومية؟ الجواب بلا شك إن فائدتها أعظم، لا بد أن يتبادر للذهن سؤال كيف اهتدى الدكتور تاتسويجرو اكيزوكي الى هذه الوصفة العجيبة؟ لقد كان الدكتور من المهتمين والدارسين لنظام الماكروبيوتك لذا كانت عنده خلفية كاملة عنه وعن الين واليانج وهي كما أشرنا سابقاً الركن الأساسي في الماكوبيوتكز عندما شاهد الدكتور تاتسويجرو اكيزوكي المصابين لأول مرة بعد سقوط القنبلة حلَّل الاصابة وأوعزها الى تعرض المصابين الى ين قوي ولا بد أنه الاشعاع، لذا قرر على الفور معادلة الين القوي بغذاء يانج قوي ايضاً ليعيد التوازن للجسم، وعليه قرر أن يحتاط هو وزملاؤه المرضون ببناء مقاومة داخل اجسامهم فكان أولاً منع السكر بكل أنواعه لأنه ين قوي وان تناوله يفاقم المرض وثانياً تناول الملح بزيادة وتناول عشبة البحر لاحتوائها ايضاً على أملاح ومعادن البحر والأرز البني هو الغذاء المتكامل الى جانب حساء الميسو.

إن ما نستنتجه ان الدكتور بحسّه الماكروبيوتيكي استطاع أن ينجو هو ومن معه من هذه المحرقة.

ولكن ما يهمنا في هذا الكتاب هو علاج السرطان والوقاية منه، لقد أثبتت الدراسات الحديثة أن من أسباب الاصابة بالسرطان هو التعرض للاشعاعات بكافة أنواعها، وهنا تكمن فائدة الميسو وعشبة البحر في علاج العديد من أنواع السرطان وهذا ما يهمنا. ومن هذه التجارب وغيرها أدى بالعلماء اليابانيين بعد ذلك الى اجراء العديد من الأبحاث، ولقد دلَّت أبحاث العلماء اليابانيين بأن إضافة عشبة البحر لغذاء فئران التجارب أدى الى الانحسار الكامل لأورام السرطان المتحفزة في أكثر من نصف فئران التجربة.

● الفصل الثالث

شرح مفصل لعلاج السرطان بنظام الماكروبيوتك

سرطان الثدي

يعتبر سرطان الثدي من أكثر أنواع السرطان انتشاراً في الغرب مقارنة للدول الأخرى، سواء المتقدمة منها أو النامية، فعلى سبيل المثال اليابان نسب الاصابة بسرطان الثدي متدنية لدرجة لا يمكن مقارنتها بالغرب، وكذلك الحال معنا في الدول العربية إلى فترة قريبة، ولكن الآن بدأ يزداد فلا بد من أنَّ هناك شيئاً قد تغير وهذا ما سيتضح عند مناقشة مسببات سرطان الثدي.

مسببات سرطان الثدي من وجهة نظر الماكروبيوتك:

إن استمرار المرأة في تناول الغذاء الخاطىء يؤدي إلى تعب الجسم كما أشرنا سابقاً. وتناول الحليب والأجبان والبيض واللحوم والدهون بكميات تفوق حاجة الجسم بكثير، وتتراكم هذه المواد الزائدة عن الحاجة مسببة تقسّي الثدي وعلى شكل تكسيات من الأحماض الدهنية، وتتكاثر هذه التكسيات مع تزايد تناول الحليب ومشتقاته والآيس كريم والعصائر وكل المشروبات التي تعطي البرودة داخل الجسم مثل المثلجات.

من المعروف أن النساء اللواتي يُرضعن أطفالهن أقل خطراً من النساء الأخريات للاصابة بسرطان الثدي. إن الرضاعة الطبيعية من ثدي الأم يعطيها الفرصة لاخراج الحليب من جسمها لاعادة التوازن للجسم، لقد أثبتت الدراسات أن الأم التي ترضع أطفالها هي بالحقيقة تحمي نفسها من سرطان الثدي، ففي دراسة قام بها مركز أبحاث أوتوسجيفر الكندي عام ١٩٦٩م امتدت على مدى خمسة عشر عاماً سجل اصابة واحدة من سرطان الثدي لدى نساء الأسكيمو في منطقة عدد سكانها من ٩٠٠٠٠ الى ١٣٠٠٠٠ الف خلال عدة دراسات وكان ما يميز نساء الأسكيمو أنهن يرضعن أطفالهن رضاعة كاملة.

في دراسة قام بها عدد من الباحثين عام ١٩٧٣م دلَّت على أن هناك علاقة وثيقة بين سرطان الثدي وكثرة تناول الدهون واللحوم الحيوانية والسكر المكرر.

في دراسة تمت عام ١٩٨٩م على ٢٥٠ من نساء إيطاليات في شمال ايطاليا أُصبن بسرطان الثدي، دلَّت الدراسات على أنَّهن جميعاً يتناولن بكثرة الحليب والجبن كامل الدسم والزبدة مقابل ٤٩٩ من النساء في نفس العمر ويتناولن غذاء أكثر صحية، لقد استنتجت الدراسة أن خطر الاصابة بسرطان الثدي تتضاعف ثلاث مرات لدى النساء اللواتي يتناولن الحليب ومشتقاته بكثرة.

الأبحاث التي قام بها مركز نيو إنجلترا الطبي في بوستن أظهرت أن النساء اللاتي يتَّبعن نظام الماكروبيوتك كُنَّ أقل احتمالاً في الاصابة بسرطان الثدي مقارنة مع النساء الأخريات.

التوصيات الغذائية لمرضى سرطان الثدي:

كما أشرنا بأن السبب الرئيس لأغلب حالات الاصابة بسرطان الثدي هو الافراط بتناول الحليب ومشتقاته، ومن ضمنها الآيس كريم، بالاضافة إلى لحوم الدجاج والبيض الحمراء والسكر المكرر والشكولاته كل هذه المنتجات يجب أن يمتنع عن تناولها تماماً. عصير الفواكه الطماطم والباذنجان والبطاطا ايضاً يجب الامتناع عنها. وبما أن المعجنات المصنوعة من الطحين الأبيض تتسبب بانتاج المادة المخاطية بالجسم لذا من الأفضل الإقلال منها قدر الامكان. الأطعمة المعالجة والمكررة والتي تحتوي على المضافات الكيماوية والألوان يجب الامتناع عنها. الزيوت النباتية ايضاً يجب الامتناع عنها مدة شهر أو شهرين أو على الأقل الإقلال منها الى مستوى وإذا كان لا بد من استعمال بعضها فليكن زيت نباتي مثل زيت الزيتون المعصور على البارد أو زيت السمسم المعصور على البارد. والامتناع عن المثلجات، ويجب الامتناع عن البهارات والقهوة والشاي وكل المشروبات العشبية ذات الروائح القوية.

وفيما يلي الإرشادات الخاصة حسب الغذاء:

الحبـــوب:

كما هو معروف في نظام الماكروبيوتك تكون نسبة الحبوب من مجموع الوجبة بين ٤٠٪ إلى ٦٠٪ والحبوب من المفروض أن تكون من الحبوب الكاملة، في اليوم الأول مثلاً يتم تحضير وجبة الأُرز البني المطبوخ لوحده واليوم التالي يتم تحضير الأُرز مع الدخن بحيث تكون نسبة الدخن في حدود ٢٠٪ إلى ٣٠٪ واليوم الثالث يتم تحضير الأُرز مع الأدوكي أو العدس بنسبة ٢٠ إلى ٣٠٪ الذي بعدها تعود الدورة على الأُرز لوحده وهكذا.

الحبوب الأخرى التي ممكن تناولها بين فترة وأخرى هي حبوب القمح الكاملة أو الجادور أو الذرة والشوفان الكامل وإن كان يجب الامتناع عنه في الشهر الأول، القمح البري المسمى بوكويت يجب الاقلال منه.

الخبز المصنوع من الخميرة الطبيعية يمكن تناوله مرتين إلى ثلاث بالأسبوع. النودل بنوعيه الأودن والسوبا ممكن تناولها مرتين إلى ثلاث مرات بالأسبوع ويجب الابتعاد عن المعجنات الأخرى مثل الكيك والباي والكروسانت وما إلى ذلك.

خمسة إلى عشرة بالمائة من الوجبة يجب أن يكون حساء متكوناً من كوب الى كوبين باليوم من الحساء المطبوخ مع عشبة الواكامي ومن الخضار مثل البصل والجزر ويكون الميسو جزءاً مهماً من الحساء. ويمكن إضافة فطر الشيتاكي بين حين وآخر.

وينصح بشوربة الدخن مع الخضار الحلوة مثل القرع أو الكوسى أو الملفوف أو البصل أو الجزر ويمكن تناول هذه الشوربة بكثرة، أما شوربة الحبوب والبقوليات يمكن تناولها بين حين وآخر ولكن الامتناع عن شوربة الشوفان. كذلك من المهم أن لا يكون الحساء مالحاً لأن الملح لسرطان الثدي مضر.

الخضـــار:

٢٠٪ إلى ٣٠٪ من الوجبة يجب أن يكون من الخضار المطبوخة وتكون الخضار مشكّلة من الجزر والفجل الأبيض ومن المفضل أن تكون هذه الخضار الجذرية بصورة منتظمة. الخضار المدورة مثل الملفوف والبصل والقرع والبروكولي والهندباء.

البقوليـــات:

٥٪ من البقوليات يجب أن تكون من ضمن الوجبة. هذه البقوليات مثل الأوكي بينز والعدس والحمص وفول الصويا ممكن تناولها يومياً وذلك بطبخها مع عشبة البحر مثل الكومبو أو الجزر أو البصل. الأنواع الأخرى من البقوليات ممكن تناولها مرتين إلى ثلاث بالشهر.

عشبة البحر:

خمسة بالمائة من الوجبة يجب أن تتكون من عشبة البحر مثل الكومبو أو الواكامي أو النوري المحمص.

اللحوم الحيوانية:

يجب الامتناع عن اللحوم الحيوانية بما فيها الأسماك ولكن عند الشعور بالرغبة العارمة لتناول اللحوم ممكن تناول جزء صغير من السمك الأبيض المسلوق مع الزنجبيل أو الفجل، بعد شهرين من الاستمرار على النظام من الممكن تناول السمك مرة بالأسبوع.

الفواكـــــه:

يجب الامتناع عن كل أنواع الفواكه. وإذا كان هناك حاجة لتناولها فمن الأفضل سلقها أو تناول فواكه مجففة والابتعاد عن العصائر بصورة عامة.

الحلويـــات:

يجب الامتناع عن كافة أنواع الحلويات وللتغلب على الرغبة بتناول الحلو، يمكن استعمال الخضار الحلوة كل يوم في الطبخ وكذلك شرب عصاير الخضار الحلوة ويمكن تناول ما مقداره ٢٠٠ غرام من حلو الاماساكي في الأسبوع وكذلك حلو الأُرز موجي.

المكســرات:

بما أن المكسرات التي تحتوي على نسبة دهون عالية يجب الامتناع عنها عدى الكستناء حيث من الممكن تناول ما مقداره كوب بالأسبوع وكذلك يمكن تناول بذور دوار الشمس أو القرع.

المشروبــات:

يجب الامتناع عن الشاي الأسود والقهوة لاحتوائها على الكافايين ويمكن الاستعاضة عنها بشاي البانجا. يمكن شرب عصير الجزر مع الفجل حيث ينصح بشرب كوب صغير يومياً أو يوماً بعد يوم للأسبوعين الأولين وبعدها تقلل الكمية إلى النصف في الأسبوعين اللذين يتبعهما وبعدها التوقف عنها.

شراب أومي ـ شو ـ كودزو ينصح أيضاً بشربه كل ثلاثة أيام كوب لمدة أسبوعين ثم يتم التوقف عنه. ينصح بشراب عصير الفجل مع بعض قطران الشويو ثلاث مرات بالأسبوع.

العناية المنزلية:

- **الفرك الجاف للجسم:**

تؤخذ منشفة خشنة نسبياً وتغطّى بماء حار وتعصر ويفرك بها الجسم بكل مناطقه ومن ضمنها البطن والظهر. إن هذه العملية تساعد على تنشيط الدم والجهاز اللمفاوي والسوائل الأخرى بالجسم بالاضافة إلى تنشيط الذهن.

• **استعمال الكمادات:**

لأورام الثدي الصغيرة تكون الكمادات ذات فائدة حيث تساعد تدريجياً على تحرك المواد المخاطية والدهون الزائدة من أنسجة الثدي الداخلية باتجاه الجلد وبالتالي طرحها خارج الجسم إما عن طريق الجلد أو عن طريق البول.

• **لصقات الكومبو:**

تنقع قطع عشبة البحر كومبو بالماء لمدة عشر إلى عشرين دقيقة إلى أن تصبح ليّنة وبعدها تُهرس وتمزج مع كمية مساوية للكمبو من الخضار ومثلها من مبروش الزنجبيل ويضاف قليلاً من الطحين والماء. ويوضع هذا المعجون مباشرة على الثدي ويغطى بالقطن ويشدّ بالقماش، يترك لمدة ثلاث ساعات، تكرر هذه العملية يومياً لمدة أسبوعين، يجب لبس الملابس المصنوعة من الأنسجة الصناعية واستبدالها بالقطن، وخصوصاً الملابس الداخلية، وكذلك تجنّب الحلي والجواهر المعدنية.

سرطان العظام

يظهر سرطان العظام في أشكال متنوعة، أكثرها فتكاً هو «الميلوما المتعددة»، المسؤول عن ثلثي الوفيات من سرطان العظام، وهو أحد أسرع أنواع السرطان تزايداً في العالم، وقد ارتفعت معدلات الوفيات من «الميلوما المتعددة» في الثلاثين سنة الأخيرة ١٠٠٪ تقريباً.

يصيب سرطان «الميلوما المتعددة» كلاً من نسيج العظام وخلايا بلازما الدم ويظهر عادةً عند الذين تجاوزوا الخمسين من العمر، تتسم هذه الحالة بتصدع العظام الفوري بما فيها فقرات الظهر وأضلاع الصدر وعظمة الحوض والجمجمة، في الوقت الذي تحل فيه الخلايا السرطانية على الخلايا السليمة.

تضمن الأنواع الأخرى من سرطان العظام:

ـ «أوستيوجينك ساركوما» وهو أورام تصيب الأطفال والشباب، ويبدأ في العظام والغضاريف وغالباً يمتد إلى النخاع العظمي والعضلات والكبد والرئتين.

ـ «ابوينغ ساركوما»، سرطان آخر يصيب الأطفال ويظهر أولاً في نخاع العظام الطويلة ويمتد إلى العظام الأخرى والأعضاء.

ـ «كوردوما»، أورام نادرة توجد عند قاعدة الجمجمة أو نهاية العمود الفقري.

ـ «كوندرو ـ ساركوما»، أورام بطيئة النمو تنشأ في غضروف

العظام الكبيرة وتصيب، بصورة رئيسة، الأشخاص المتوسطي العمر.

- «رهابدوميو - ساركوما»، أورام الأنسجة الطرية في الشحم والعضلات. وينتشر بسرعة وأكثر ما يصيب الأطفال بين سن الثانية والسادسة.

سرطان العظام الأولي هو نادر نسبياً، وفي اكثر الأحيان تكون العظام الموضع الذي يتمدد اليه السرطان من المواضع الأخرى.

في الطب الحديث يعتمد بتر الأعضاء في العديد من أنواع سرطان العظام، بيد أن معظم حالات الميلوما، تكون في مرحلة متقدمة مستعصية على الجراحة. العلاج بالأشعة والعلاج الكيميائي يستخدمان غالباً كمعالجات اضافية ومكملة. ويبلغ معدل البقاء خمس سنوات على قيد الحياة لاصابات «الميلوما المتعددة» ١٦ إلى ١٧ بالمئة. ويتراوح المعدل في أنواع سرطان العظام الأخرى تبعاً للنوع ويصل الى ٥٠ بالمئة.

كما هو معروف تدعم العظام والعضلات هيكل الجسم وتتحكم بقابلية التحرك والتفاعل الجسماني مع المحيط. ومن وظائف العظام أيضاً وقاية الأعضاء الداخلية الحيوية وتخزين الكالسيوم والفوسفور وغيرهما من المركبات المعدنية التي يحتاجها الاستقلاب الغذائي. وتعتبر العظام نسيجاً وعضواً في آن وهي مركبة من خلايا «الأوستيوسايت» المتخصصة والمطمورة في حاويات. وتشتمل الحاوية على ألياف صغيرة ومادة لاصقة مركبة من الأملاح المعدنية. كما تتألف البنية الهيكلية ايضاً من الغضاريف التي هي أكثر مرونة من العظام، والمفاصل وهي موضع التقاطع بين عظمتين أو أكثر، والعضلات التي تتحكم بالتحمل وحركات الجسم وتؤلف نصف وزن الجسم، والأوتار التي تصل العظام بالعضلات.

يتألف نسيج العظام من طبقات رفيعة تدعى «السجقة»، وتصنيف هذه الطبقات في العظام التي تم نموها، إمّا اسفنجية أو مضغوطة، الجمجمة والأضلاع، على سبيل المثال، هي ذات بنية مسامية أشبه بالاسفنج، فيما تتألف عظام الساق أو الذراع الطويلة من قناة مركزية تحيط بها صفائح من نسيج العظام مرتبة محورياً حول مركز واحد، تمر الأوعية الدموية والأعصاب في الأقنية، ناقلة العناصر الغذائية والفضلات من والى خلايا «الأوستيوسايت». ويتألف النخاع العظمي من الأنسجة الطرية لقنوات العظام المضغوطة النخاعية والموجودة في فجوات العظام الاسفنجية.

يتغير نسيج العظام باستمرار لكي يتأقلم مع الضغوط والعوامل البيئية المحيطة. عظام الرضّع والأطفال طرية أكثر من عظام البالغين وعرضة أكثر للتشوهات الخلقية. وفي مسار التقدم بالسن، تزداد نسبة الأملاح المعدنية غير العضوية في العظام، الأمر الذي يؤدي الى ابطاء نموها. وعند المسنين، قد يتسبب ذلك بهشاشة العظام وتعرضها للكسور بسهولة.

الأسباب التي تؤدي الى الاصابات بسرطان العظام

تصنَّف العظام الكثيفة المضغوطة بنيوياً «يانغ»، وتنشأ الأورام في هذا الجزء من الجسم، بصورة أولية من التراكم الفائض للملح المكرر والمركبات المعدنية بالترافق مع فائض من البروتين الحيواني المصدر والدهنيات المشبعة. الأطعمة التي يمكن أن تؤدي الى هذه الحالة الضامرة كثيراً، تشتمل على اللحم والبيض والدواجن والأسماك والأجبان الصلبة المملحة.

بالاضافة إلى تأثيرات «اليانغ» هذه، تساهم عناصر «ين» قوية أيضاً في تشكل سرطان العظام، خاصة في حالة «الميلوما المتعددة»، وتنطوي

الاصابة بهذا المرض على ارتداد خلايا النخاع العظمي إلى خلايا دم حمراء مما يعزز قابلية الجهاز العظمي للتصدع والانكسار. وتعكس هذه الحالة تبلّد نشاط الأمعاء الذي ينتج عن الاستهلاك المفرط لكلا الأطعمة المدرجة «اليانغ الأقصى» و«الين الأقصى». ويشتمل الأخير على منتجات الحليب، ومنتجات الدقيق المكرر والسكر والمحليات الأخرى والقهوة والمهيجات والمشروبات الغازية، فواكه وخضار المناطق الحارة الحرارية والعقاقير والأدوية وكل أصناف المأكولات المصنّعة أو المعالجة كيميائياً. العظام والأعضاء الداخلية هي معرضة، بشكل خاص، إلى المواد المشعّة مثل «سترونتيوم ٩٠» التي تعزل الكالسيوم والمعادن الأخرى في الأنسجة. تتراكم العناصر المشعة في سلسلة الطعام وتستهلك بصورة رئيسة الأطعمة الحيوانية مثل الحليب ولحم البقر.

• نشر علماء يابانيون من معهد مركز أبحاث السرطان الوطني سنة ١٩٧٠ تقريراً يفيد بأن لدى فطر «الشينيك» مفعول مضاد للأورام قوي. وفي التجارب التي أجريت على الفئران، وجدوا أن خلطات السكريات المركّبة من مصادر طبيعية متنوعة، بما فيها فطر «الشيتاكي» الشائع وجوده في أسواق طوكيو حجب نمو سرطانات الساركوما المستجلبة، والذي نتج عن ذلك «نكوص وضمور كامل تقريباً للأورام... دون أي إشارة للتسممية».

[ج.شيهارا وزملائه، «تجزئة وتنقية السكريات المركبة مع نشاط مضاد للأورام واضح بسبب استهلاك الفطر»، أبحاث السرطان ٣٠؛ ٢٢٦. ٢٢٨١].

• صدر تقرير سنة ١٩٧٤ عن علماء يابانيين يفيد بأن أنواعاً متعددة من الكومبو والموجابان ـ أعشاب بحرية شائعة تؤكل في شرق آسيا وتستخدم تقليدياً كتلبيخات لمواضع السرطان في الطب العشبي الصيني ـ

كانت فعّالة في معالجة الأورام ضمن التجارب المخبرية. وفي ثلاث من أربع عينات، كان معدل الحجب في فئران غُرس فيها سرطانات ساركوما يتراوح بين ٨٩ إلى ٩٥ بالمئة، وأورد الباحثون بانه،جرى للأورام نكوص كامل في اكثر من نصف عدد الفئران في كل مجموعة». وأظهرت تجارب مشابهة على فئران مصابة بسرطان الدم نتائج ايجابية.

[المصدر: أ.ياماموتو وزملائه، «تاثير الأعشاب البحرية المضاد للأورام»، دورية «الجورنال اليابانـي للطب التجريبي»، ٤٤: ٥٤٣ـ ٥٤٦].

التشخيـص

سرطان العظام هو اختلال مدرج «يانج» ويصيب بشكل خاص أولئك الذين يتميزون بصلابة الجسم أو هم نحيلون وأقوياء البنية جداً. ويمكن تحديد نشوء هذا الشكل من الأورام الخبيثة، بملاحظات متعددة، ويكون لون البشرة احمر على بني أو ابيض حليبياً، وفي الحالتين يبدو الجلد على البشرة والجسم مزيتاً.

غالباً ما يظهر في حالات سرطان العظام تلوينات خضراء على طول خط الطحال الوهمي، خاصة من داخل اصبع القدم الكبير صعوداً الى الجانب الخلفي من الساق. كما تظهر في بعض الحالات، بقع دهنية ممشحة باللون الأخضر على قفا القدم تحت الكاحل. وقد يظهر داخل المعصم ايضاً اللون الأخضر الغامق أو اللون الأزرق الغامق. وقد يصبح لون الطرف الخارجي للراحتين احمر على أبيض فيما قد يتلون طرف قفا اليد بالأخضر.

وقد تصبح أظافر القدمين في العديد من حالات سرطان العظام بيضاء اللون أو مشققة، وغالباً ما تظهر المسامير على أطراف أصابع القدمين

أو بينها. كما يتولد بلغم قاسي أو تكلس على الجبهة ومن الممكن أن يكون هذان مؤشراً على هذه الحالة. يظهر غالباً لون ابيض على اصفرار، على أسفل قرنية العين، وقد يظهر ايضاً تراكم الصديد. تصبح اطراف الأصابع، وخاصة القسم الثاني بيضاء اللون، وتميل مجموعة العقد الثانية والثالثة الى التصلب. يمكن الكشف من كل هذه المؤشرات وغيرها عن نشوء سرطان العظام، وكيفية الوقاية منه طبيعياً.

التوصيات الغذائية

المسبب الرئيس لسرطان العظام هو الاستهلاك المفرط للمأكولات الحيوانية المنشأ، خاصة لحوم البقر والخنزير، والدواجن والبيض والأجبان وغيرها من منتجات الحليب، والأسماك والمأكولات البحرية والمأكولات المخبوزة والمملحة، يجب الانقطاع عن استهلاك كل هذه الأطعمة الأخرى الغنية بالدهنيات والبروتينات والملح. ويساهم، في الوقت ذاته، بتطور سرطان العظام الاستهلاك المفرط لكل المأكولات الدهنية أو الزيتية ولا يهم إن كان مصدرها حيوانياً أو نباتياً، بما فيها السكر والعسل والشوكولا والخروب والحلويات الأخرى والتوابل والمهيجات والمأكولات والمشروبات ذات الرائحة العطرية وكذلك المأكولات التي تولد الدهنيات والغرويات (المواد المسببة لتولد البلغم والمخاط) مثل منتجات الدقيق. يجب أن يكون استهلاك هذه المأكولات محدوداً أو تجنبها بالكامل، كما يجب تجنب المشروبات الغازية والاضافات الكيميائية والكحول وكل الأطعمة والمشروبات المصنَّعة والمعالجة، لأنها تعتبر عاملاً مساعداً في نشوء السرطان، وفيما يلي ارشادات الحمية الغذائية العامة للتخلص والوقاية من سرطان العظام:

▪ **الحبوب الكاملة:** يجب أن تكون نسبة الحبوب الكاملة خمسين إلى ستين بالمئة من حجم الاستهلاك اليومي، وتؤخذ على الشكل التالي: اليوم الأول، يطهى الأُرز الأسمر القصير التيلة في طنجرة الضغط، وفي اليوم الثاني يطهى الأُرز الأسمر مع نسبة ٢٠ ـ ٣٠٪ من الذرة البيضاء (الدخُن)، في طنجرة الضغط، وفي اليوم الثالث يحضر الأُرز بالطريقة ذاتها مع نسبة ٢٠ ـ ٣٠٪ من الشعير، وفي الرابع يحضر الأُرز مع نسبة ٢٠ ـ ٣٠٪ من الفاصوليا أو العدس، وفي اليوم الخامس يكرر تحضير الأُرز كما في اليوم الأول. يمكن تحضير عصيدة لذيذة الطعم للصباح باستخدام فضلات الأُرز مع اضافة الماء كي ترتخي قليلاً ولاعطائها نكهة يضاف اليها القليل من الميزو ثم تُعْقد على النار لمدة ثلاث دقائق. وعندما تحضر العصيدة في طنجرة الضغط العادية يجب أن تكون نسبة الحبوب الى الماء ٢/١. ولكي تعطي الوجبات نكهة تضاف قطعة بحجم طابع البريد من عشبة «الكومبو» أو رشة من الملح البحري، تبعاً لحالة الشخص الصحية. بعد الشهر الأول من البدء بالمعالجة يمكن تحضير هذه الحبوب مرتين في الأسبوع على شكل حبوب مقلية مع الخضار. يمكن استعمال الحبوب الأخرى من وقت لآخر بما فيها زغارير الحنطة والزوان والذرة والشوفان الكامل، بيد أنه يجب تجنب الشوفان في الشهر الأول، على أي حال، يجب تجنب العوسج لنحو ستة شهور لأنه قابض جداً ويمكن أن يصلب الأورام. والسيتان هو ايضاً «يانغ» قوي ويجب تناوله بالحد الأدنى.

يجب تجنب منتجات الدقيق بالكامل أو أن تكون كمياتها محدودة جداً، وحتى وإن كانت مصنوعة من القمح الكامل غير المكرر مثل الخبز والفطاير والقطايف والبسكويت، لفترة تمتد عدة شهور. يمكن تناول معجنات وشعيرية الحبوب الكاملة مرتين في الأسبوع،

كما يمكن استهلاك الأُرز المغلي أو شعيرية الأُرز مرة أو مرتين في الأسبوع.

■ الحساء: الكمية ٥ ـ ١٠٪ من الاستهلاك اليومي، أو ما يساوي كوباً أو كوبين من الحساء الذي يحضر من طهي العشبة البحرية «واكامي» وخضار متنوعة يضاف اليها الميسو أو الشويو للنكهة. ويمكن اضافة قطع من الديكون الطازج أو اللفت أو الفجل كل يوم تقريباً للتخفيف من هذه الحالة كما يمكن إضافة كمية من فطر «الشيتالي» على الحساء من وقت إلى آخر. ويمكن الاختيار ما بين ميزو الشعير أو ميزو الأُرز الأسمر أو ميزو الصويا، ويجب أن يكون معتقاً بوسائل طبيعية لسنتين أو ثلاث سنوات، من المفترض أن يكون طعم الحساء معتدلاً أكثر من المعهود، ويمكن تناول حساء الحبوب أو حساء البقول أو غيرها من انواع الحساء، من وقت إلى آخر.

■ الخضار: الكمية ٢٠ ـ ٣٠٪ من حجم الاستهلاك اليومي. وتطبخ هذه الخضار بأشكال متعددة، وبشكل رئيس مسلوقة على البخار أو بالماء. بينما لا ينصح عادة بتناول الزيوت لمعظم المصابين بالسرطان. على المصابين بسرطان العظام تناول طبق من الخضار المقلية بزيت السمسم غير المكرر يومياً أو يوماً بعد يوم. ويمكن تناول الخضار الحلوة مثل الملفوف والبصل واليقطين والقرع الشتوي كثيراً، على أن تؤكل الخضار الجذرية أو الورقية بانتظام. يمكن تنكيه الخضار خلال عملية الطبخ بالملح البحري أو الميزو أو الشويو، على ان يكون الطعم معتدلاً أكثر من المعهود. وكقاعدة عامة، يجب تحضير هذه الأطباق، مع الأخذ بعين الاعتبار أن الكمية قد تختلف بين شخص وآخر، الخضار النشيمية ثلاث مرات في الأسبوع، طبق القرع مع «الأدوكي كومبو» ثلاث مرات في

الأسبوع، كوب واحد من الديكون المجفف ثلاث مرات في الأسبوع، الجزر وجذور الجزر ثلاث مرات في الأسبوع، الخضار البيضاء خمس إلى سبع مرات في الأسبوع، سلطة مطبوخة في طنجرة الضغط خمس إلى سبع مرات في الأسبوع، السلطة الطازجة يجب تجنبها، الحشائش الخضراء المسلوقة خمس إلى سبع مرات في الأسبوع، خضار مقلية محضرة مع الماء في الشهر الأول ثم مع زيت السمسم (تمسح قليلاً على المقلاة) مرة أو مرتين في الأسبوع بعد ذلك، «كينبيرا» ثلثا كوب مرتين في الأسبوع، توفو مجففة والتوفو والتيمية والسيتان مع الخضار مرتين في الأسبوع.

■ البقول: الكمية ٥٪ بقول (حبة صغيرة) من حجم الاستهلاك اليومي، يمكن استهلاك البقول مثل فاصوليا «ادوكي» والعدس والحمص والصويا السوداء يومياً، وتطبخ مع الأعشاب البحرية مثل «الكومبو» أو مع البصل والجزر، يوصى بشدة تناول الصويا السوداء بانتظام لهذا الشكل من السرطان. يمكن تحضير البقول مع ١٠ الى ٢٠ بالمئة «كومبو» أو غيره من الأعشاب البحرية، و٣٠ الى ٥٠ بالمئة قرع خريفي أو ١٠ الى ٣٠ بالمئة بصل وجذر. يضاف للنكهة، ملح البحر يوالميزو والشويو، يمكن تناول البقول الأخرى، مرتين أو ثلاث مرات شهرياً بجملتها، ويمكن اضافة كمية صغيرة من الملح البحري غير المكرر أو الميزو أو الشويو. ومن وقت لآخر يمكن تناول منتجات البقول مثل التيمية والناتو والتوفو المجفف أو المطبوخ، ولكن بكميات معتدلة.

■ الأعشاب البحرية: الكمية ٥٪ أو أقل من حجم الاستهلاك اليومي يضاف «الواكامي» و«الكومبو» الى الحساء كل يوم، تحضر فيه اطباق الحبوب الكاملة. كما يمكن تناول شرحة من «النوري» المحمص يومياً، يجب أن يحضر طبق صغير من «الهيجيكي» أو «أرامي» مرتين في الأسبوع. كل أصناف الأعشاب البحرية الأخرى هي اختيارية.

■ **المتبلات:** المتبلات التي يجب أن توضع على المائدة هي: الغوماشيو (خليط من جزء واحد ملح و١٨ جزء سمسم) وبودرة عشبة الكلب البحرية أو الواكامي، وامبوشي الخوخ والتيكا، كما يمكن استهلاك كل المتبلات الماكروبيوتيكية المعتادة حسبما يرغب المصاب، ويمكن اضافة هذه المتبلات يومياً إلى الحبوب والخضار، ولكن يجب أن تكون الكميات معتدلة تبعاً لشهية الفرد وتلذذه بطعمها.

■ **المخللات:** تحضر في المنزل بطرق متعددة وتؤكل يومياً، على أن لا تتجاوز كميتها ملء ملعقة كبيرة. ولكن يجب التقليل جداً من المخللات المملحة. وافضل المخللات هو مخلل نخالة الأُرْز.

■ **الأطعمة الحيوانية:** يجب تجنب تناول كل أنواع اللحوم والأسماك. على أي حال، إذا اشتهى أحدٌ الطعام الحيواني المصدر، يمكن أن تُؤكل كمية صغيرة من لحم الأسماك الأبيض مرة كل عشرة أيام أو كل اسبوعين، يجب أن تطبخ الأسماك على البخار، أو تسلق، أو تُسقى بالماء المغلي ويضاف اليها الزنجبيل المدقوق. ونشدد على انه يجب تجنب الأسماك ذات اللحم الأحمر أو الأزرق وكل أنواع المحار البحرية كلياً.

■ **الفاكهة:** قليلها أفضل من كثيرها حتى تتحسن حالة الفرد الصحية. أما إذا توحم المرء على أكلها، فيمكنه أن يشبع رغبته بتناول كمية صغيرة من الفاكهة المطبوخة مع رشة من الملح البحري، أو يأكل فاكهة مجففة (ويفضل أن تطبخ). تجنب كل عصائر الفاكهة وشراباتها.

■ **الحلويات والمأكولات الخفيفة:** يرتبط استهلاك الحلويات المفرط مع علل العظام، لذا من المهم جداً تجنب كل انواع الحلوى والحلويات، بما فيها الحلوى الماكروبيوتيكية العالية الجودة حتى تتحسن الحالة الصحية،

ولكي ترضي رغبتك بالتحلية، استعمل الخضار الحلوة كل يوم في الطبخ، واحتسِ شراب الخضار الحلوة، أو حضر مربى الخضار الحلوة. إذا راودتك الرغبة في تناول الحلويات يمكنك أخذ كمية صغيرة من «الأماسيك» أو عجينة الشعير أو رب الأرُز. وإذا استمرت الرغبة، يؤخذ قليلٌ من عصير التفاح أو شراب التفاح أو الكستناء. يمكن تناول الموشوي وكريات الأرُز وسوشي الخضار وغيرها من المأكولات الخفيفة المعتمدة على الحبوب، في كثير من الأحيان يجب تحديد استهلاك كعك الأرُز والفشار وغيرها من المأكولات الخفيفة المخبوزة، لأنه من المحتمل أن تؤدي إلى تصلب الأورام.

■ المكسرات والبذور: يجب تجنب أكل المكسرات أو زبدتها لمحتوياتها العالية من الدهنيات والبروتين، ما عدا الكستاء، ويمكن استهلاك البذور مثل بذور عبَّاد الشمس وبذور اليقطين كوجبة خفيفة، بما يساوي مجمل حجمها فنجاناً واحداً اسبوعياً.

■ المنكّهات: يجب استهلاك المنكّهات مثل ملح البحر غير المكرر والشويو والميزو بصورة معتدلة لكي تتجنب الشعور بالعطش غير ضروري. تجنب الثوم، وإذا أحسست بشكل خاص بالظمأ خلال تناول الوجبة أو بعدها فيجب أن تخفض كمية المنكهات إلى أن يعود الشعور بالظمأ إلى مستواه المعهود.

■ المشروبات: يمكن الأخذ بالتوصيات العامة المدرجة سابقاً بالنسبة للمشروبات وغيرها من ممارسات النظام الغذائي، على أن يكون الشراب الرئيس شاي «البانجا»، على الوجبات. ويفيد الحالة جداً، كوب من عصير الجزر مرتين في الأسبوع. ولا تحتسِ قهوة الحبوب في اول شهرين أو ثلاثة شهور مع البدء بالأخذ بطريقة الأكل الجديدة.

الأمر الأكثر أهمية بما يتعلق بممارسات النظام الغذائي هو مضغ الطعام جيداً إلى أن يصبح مائعاً في الفم وممتزجاً مع اللعاب، امضغ جيداً وجيداً وجيداً، كل لقمة خمسين مرة على الأقل، ويفضل أن تكون مئة مرة، كما أنه من المهم أيضاً تجنب الافراط في الأكل، والأكل خلال ثلاث ساعات قبل النوم.

وكما ذكرنا سابقاً، قد يكون الأشخاص الذين يتلقون أو يخضعون في ذلك الوقت إلى علاجات طبية، بحاجة إلى المزيد من التعديلات في نظامهم الغذائي.

المشروبات الخاصة وكيفية تحضيرها

قد يحتاج الوضع الى تناول عدد من المشروبات الخاصة أو الجانبية، تبعاً لحالة الفرد الصحية. الرجاء، استشارة معلم ماكروبيوتيكية مؤهلاً. الكميات وعدد المرات المعطاة هنا هي معدل وسطي، وتختلف من شخص إلى آخر.

• **شراب الخضار الحلوة:** فنجان صغير يومياً في أول شهر، ثم يوماً بعد يوم في الشهر الثاني.

• **شراب الديكون ـ الجزر:** فنجان صغير يوماً بعد يوم لفترة اسبوعين ثم مرة كل ثلاثة ايام لفترة شهر.

• **دقيق الشيزو:** يرش نصف ملعقة شاي الى ملعقة من دقيق الشيزو على اطباق الحبوب والخضار يومياً. ويصنع هذا الدقيق من تحميص وطحن أوراق الخوخ الآمبوشي الجافة.

• **شراب الكوزو مع الديكون المدقوق:** يفيد كوب من شراب

الكوزو هذه الحالة ايضاً ويمكن تناوله مراراً. يحضر بتذويب ملعقة شاي من الكوزو في كوب من الماء الساخن ويغلى قليلاً بعد اضافة ملعقتي شاي من الديكون المدقوق أو الفجل، والقليل من الشويو لتحسين مذاقه.

• اوم ـ شو ـ بانجا: يؤخذ من شراب او ـ شو بانشا الساخن (المحضر مثل الشاي) المضاف اليه نصف صحيفة من العشبة البحرية «نوراي» المحمصة والمطحونة، كوب واحد في اليوم، عدة مرات في الأسبوع.

• حساء العوسج وسمك الشبوط: مقوي، يمكن للمصابين بالسرطان تحضير هذا الحساء من وقت لآخر ويمكن اضافة الموشي أو التيمية إلى حساء الميزو مراراً لاستعادة النشاط وتوليد الطاقة.

العناية المنزلية

• فرك الجسم: يفرك كامل الجسم بما فيها منطقة أسفل البطن ومنطقة العمود الفقري بفوطة غُمست في ماء حار ثم عُصرت، لتعزيز الدورة الدموية والسوائل الليمفاوية وغيرها من سوائل الجسم، كما ينشّط الطاقات البدنية والنفسية.

• ارشادات الكمادات: قد تحتاج الحالة الى تكميد عدد قليل من أورام العظام لاخراج فائض الصديد والدهنيات تدريجياً. رجاء، استشر معلم ماكروبيوتيكي مؤهلاً حول طرق التكبيس الصحيحة أو اللصوق وعدد مرات تكرارها.

يمكن استخدام عدة أنواع، تبعاً لحالة الفرد الصحية، ابدأ بوضع فوطة نقعت في ماء ساخن وغصرت فوق المنطقة المصابة لحوالي ٣ الى ٥ دقائق لتنشيط الدورة الدموية.

• **لصوق تارو:** توضع كمادة زنجبيل، ثلاث الى خمس دقائق ثم يتبعها وضع لصوق بطاطا التارو (بطاطا مع جذور اللوتس الطازجة المهروسة بكميات متساوية) لفترة ثلاث إلى أربع ساعات، على المنطقة المصابة للمساعدة في تصغير حجم الأورام. تستعمل يومياً لأسبوعين وحتى أربعة أسابيع.

• **لصوق الخضار:** في حال وجود آلام وأوجاع، يحضر لصوق من الملفوف المهروس مع كمية مساوية من البطاطا البيضاء المهروسة، ويوضع على الموضع المصاب حتى يصبح دافئاً، ويأخذ ذلك ساعتين إلى ثلاث ساعات في العادة، ثم عاود الكرّة.

اعتبارات أخرى:

ـ ينصح بممارسة التمارين الجسمانية غير المرهقة، وتفيد ايضاً تمارين تنفس لفترة ١٠ إلى ١٥ دقيقة يومياً مع التشديد بصورة خاصة على الشهيق المطول. تساهم هذه التمارين الجسمانية وتمارين التنفس في تخفيف التشنجات بدنياً ونفسياً كما تنشق الاستقلاب الغذائي.

ـ المحافظة على هواء منعش ونظيف داخل لمنزل أمر ضروري. ويتم التوصل الى هذه الغاية بوضع نباتات خضراء الأوراق في كل غرفة من غرف المنزل. ويمكن المحافظة على التهوئة الداخلية بتكرار فتح النوافذ. لا تدخن، لأن التدخين يشد العظام.

ـ تجنب ارتداء الملابس المصنوعة من الصوف والأقمشة الاصطناعية، أو على الأقل، ارتدِ ملابس داخلية قطنية، واستعمل شراشف وأغطية مخدات قطنية.

- تجنَّب مشاهدة التلفزيون على فترات طويلة. فالاشعاعات تضعف العظام بصورة خاصة، كما تجنَّب المصادر الصناعية للطاقة الكهرومغناطيسية مثل شاشات عرض الفيديو، وكاشفات الدخان والأدوات الكهربائية التي تمسك باليد، لأنها من الممكن أن تضعف العظام والجهاز الهيكلي.

- يجب على المصابين بسرطان العظام بشكل خاص تجنب الأماكن الرطبة والتي بها عفونة.

سرطان الكبد

الكبد من أعضاء الجسم المعقّدة ومن الأعضاء التي تلعب دورا كبيراً في فعاليات الجسم الداخلية. يقع الكبد في الجهة اليمنى من تجويف البطن مقابلة للمعدة وبجنب البنكرياس وزنها يتراوح بين الكيلو والكيلو والنصف. من أهم الوظائف التي تقوم بها الكبد هي تصفية الدم من السموم وتصنيع العصارة الصفراء والهرمونات والإنزيمات. تعرف الكبد في الطبق الشرقي التقليدي بـ(جنرال الجسم) لأنه يسيطر على الفعاليات المشار إليها أعلاه، وإن جاز لنا أن نستعير مصطلحاً من المصطلحات الحديثة فيمكننا تسمية الكبد بوكالة حماية البيئة بداخل الجسم حيث تراقب بيئة الجسم وتقوم بتحديد أي مواد مضرّة في الدم.

أسباب الاصابة بسرطان الكبد:

جزء من الدم الخارج من القلب يتجه إلى الجهاز الهضمي حيث ينقل هذا الدم الأوكسجين للخلايا هناك وفي نفس الوقت يلتقط الغذاء الذي تم امتصاصه في الأمعاء. هذا الدم المحمل بالغذاء يتجه بعدها إلى الكبد حيث يتم تنقيته من الشوائب قبل إرساله لخلايا الجسم لتتغذى عليه.

الكبد الطبيعية تستطيع وبصورة مستمرة تخليص الدم من كميات كبيرة من السموم والشوائب، فعلى سبيل المثال تستطيع الكبد معالجة وتحييد آثار سموم ٨ غرامات من الكحول بالساعة ولكن لو استمرت حالة عدم التوازن والضغوط على الكبد من فرط تناول الطعام غير الصحي لعدة سنين فان الكبد سوف تتضخم أو تتقسى تدريجياً

ونفقد كفاءتها في معالجة السموم والشوائب في الدم.

تصنف الكبد في الماكروبيوتك على انها يانج لذا فانها تتاثر بالإفراط في تناول أغذية اليانج مثل اللحوم الحمراء والدواجن والبيض والألبان والملح.

ولكن وعلى الرغم من أن أمراض الكبد بالعموم يانج إلاً أنها تتسارع حالتها بعد ذلك بالتدهور في حالة الإفراط في تناول أغذية الين مثل الكحول والأغذية الغنية بالدهون والمعجّنات البيضاء والسكر.

سرطان الكبد هو نتاج تعب الكبد من أمراض مزمنة مثل تلف الكبد والأمراض الأخرى وإهمال معالجة هذه الأمراض لمدد طويلة.

إن الإفراط في تناول الأطعمة المصنَّعة والمكررة المحتوية على الألوان والنكهات الصناعية تحمل الكبد عبئاً كبيراً لتنقية الدم منها وبالتالي تعبها واستسلامها للأمراض ومنها السرطان.

إن بدايات أمراض الكبد من الممكن تشخيصه في مراحلها الأولى وذلك يسهل علاجها بتعديل النظام الغذائي. في الطب الصيني يستطيع المعالج تشخيص حالة الكبد بملاحظة المنطقة التي بين العينين أعلى الأنف، هذه المنطقة في الوجه في الطب الصيني تعكس وظائف الكبد، وبملاحظة الخطوط العمودية فيها ومدى تقطبها يمكن تحديد حالة الكبد ومدى تعرضها للضغوط وحتى معرفة الغذاء المفرط في تناوله.

التوصيات الغذائية:

بالاضافة للتوصيات العامة المذكورة سابقاً في حالة سرطان الثدي أو العظام، هناك عدة نقاط نود أن نشير إليها، إن أغذية اليانج مثل اللحوم والبيض والدهون من وجهة نظر الماكروبيوتك يعتبر الافراط في تناول

أغذية اليانج، اللحوم والبيض والدهون أهم مسببات سرطان الكبد. وكذلك الافراط في تناول السكر المكرر والأطعمة المحتوية عليه مثل الحلويات والكيك والمشروبات ذات الروائح النفّاذة والأطعمة المحفوظة المحتوية على المضافات الكيماوية لذا يجب الامتناع عن تناولها تماماً.

بالنسبة للزيوت النباتية فيجب التوقف عن تناولها للشهر الأول وبعدها يمكن استخدام قليل من زيت السمسم. يجب عدم الافراط في تناول الغذاء حتى وإن كان صحياً وطبيعياً ومن المهم الامتناع كلياً عن الشاي والقهوة والأعشاب المعطّرة.



تعرف اللوكيميا بأنها نوع من السرطان يصيب الدم يوصف بأنه النمو غير الطبيعي والمتسارع إلى نوعين: الأول هو الحاد، والثاني هو المزمن، يتصف الحاد بالنمو السريع وغالباً ما يصيب الأطفال وينتشر إلى مناطق أخرى من الجسم مثل الكبد والطحال والغدد الليمفاوية. يتعرض مرضى اللوكيميا الحاد الى فقر الدم والتعرض للعدوى من الدرجة الثانية، أما اللوكيميا المزمنة تتطور ببطء وعادة ما تصيب متوسطي الأعمار والمتقدمين بالسن.

هناك أربعة أنواع شائعة من اللوكيميا:

- لوكيميا الليمفاوي الحاد ALL: عادة ما يصيب الأطفال.
- لوكيميا النخاعي الحاد AML: عادة ما يصيب الكبار.
- لوكيميا الليمفاوي المزمن CLL: عادة ما يصيب الكبار وعادة ما يتداخل مع أمراض الطحال.
- لوكيميا النخاعي أو الجيبي المزمن CML: وعادة ما يصيب متوسطي العمر وهو مرتبط بالكروموزمات ومن أصعب أنواع اللوكيمبا علاجاً.

أسباب الإصابة باللوكيميا:

الدم الطبيعي عادة يميل إلى القلوية بين ٧,٣ إلى ٧,٤٥ حسب مقياس الحامضية، والقلوية حيث التعادل عند ٧ درجات وأقل من درجة وأقل من

٧ درجات، يكون السائل حامضياً وأكثر من ٧ درجات السائل قلوياً ومن هنا يتضح ان الدم يميل قليلاً إلى القلوية.

في الماكروبيوتك تصنف الحامضية في جهة الين واما القلوية فتصنف في جهة اليانج.

طعامنا اليومي يحدد اتجاه الدم نحو الحامضة أو القاعدة، فالانسان الذي يسرف في تناول أغذية الين مثل المياه الغازية والقهوة والشاي والحلويات والحليب يجر الدم نحو الحامضية، واما العكس، فالانسان الذي يتناول أغذية اليانج مثل اللحوم والبيض والملح يجر الدم الى جهة القاعدية. لذا فان الغذاء المتوازن هو الأفضل للدم. عندما يجد الدم أن وسطه حامضي مثلاً فانه يعمل جاهداً على إرجاعه الى وضعه الطبيعي فنرى الكليتين تخرج الحامض مع البول، وقد يلجأ الدم الى استخدام مخزون المواد التي تعادل الحوامض مثل صوديوم بايكاربونيت التي تعادل الأحماض. وهذا ما يفسر لنا أن الدم يحافظ على مستواه القاعدي على الرغم من تناولنا أو إسرافنا في تناول الغذاء الحامضي أو أغذية الين. ولكن عندما تزداد الضغوط على الدم وعلى مرور الزمن وتواجد عوامل أخرى قد لا يستطيع الدم المحافظة على هذا التوازن وعندها ينتج الأمراض ومن ضمنها اللوكيميا.

يكون عدد كريات الدم في مريض اللوكيميا غير متزن حيث يقلّ عدد كريات الدم الحمراء بينما عدد كريات الدم البيضاء أكثر من الكريات الحمراء وأكثر مرونة، لذا تصنَّف على أنها ين ويزداد نموها وتكاثرها عند الاسراف في تناول أغذية الين مثل السكر بينما كريات الدم الحمراء تنمو وتزداد مع الاسراف في تناول أغذية اليانج.

اللوكيميا تنتج بسبب الاسراف في استهلاك أغذية الين بينما على

سبيل المثال داء الأسقربوط الذي كان يصيب البحارة كان يحدث لاسراف البحارة في تناول أغذية اليانج، لذا نجدهم يشفون عندما يتناولون الأغذية الغنية بفيتامين سي وهي أغذية ين متطرفة لذا يحصل عندهم التعادل السريع.

إن ارتفاع اصابة الأطفال هذه الأيام باللوكيميا سببها كثرة تناول الأطفال لأغذية الين مثل الحلويات والمشروبات الغازية والمعجنات الحلوة والشوكولاته. بعد الحرب العالمية الثانية ازدادت بصورة ملحوظة الاصابة باللوكيميا ويرجع السبب الى الاشعاعات الذرية.

التوصيات الغذائية:

إن السبب الرئيس للاصابة باللوكيميا كما تراه الماكروبيوتك هو الاسراف في تناول أغذية الين لمدد طويلة جداً مثل السكر والحلويات والمشروبات الغازية والشوكولاته والكيك المصنوع من الطحين الأبيض وتراكم الكيماويات في الجسم من الأغذية المحفوظة والملونات الصناعية والغذائية.

لقد أوضحت الدراسات على سبيل المثال في الولايات المتحدة أن الأشخاص الذين يعيشون قرب محطات توليد الطاقة الكهربائية العاملة بالطاقة النووية نسبة إصابتهم بالسرطان اللوليميا أعلى من الأشخاص الآخرين الذين يعيشون بعيداً عن هذه المحطات.

لذا يجب تجنب الاشعاعات مهما كانت مصادرها وقوتها وكذلك تقوية مناعة الجسم لمواجهة أي اشعاعات صغيرة قد يكون لها تأثير على أجسامنا على المدى الطويل. إن الغذاء هو أسلم طريقة لتقوية مناعة الجسم.

عندما أسقطت الولايات المتحدة القنابل النووية على مدينتي هيروشيما ونكازاكي اليابانيتين، كان يعيش في هذه المدينة جانب من عدد قليل من الأشخاص الذين يتبعون الماكروبيوتك ومن العجيب أن هذا العدد القليل كان من أوائل الناجين ولم يتأثروا بالاشعاعات الذرية القاتلة وكان السر في أنه لم يلاحظوا أعراض الاشعاعات على المصابين وهم يرونها لأول مرة عرفوا انها ين قوي فحاولوا على الفور بمعادلة آثار هذه الاشعاعات بتناول أغذية اليانج لتحييد آثار الاشعاعات في الدم وامتنعوا تماماً عن أغذية الين ومن أهمها السكر ولو تناولوها لزادت حالتهم سوءاً. وبما أن الملح هو أقوى يانج فأخذوه بزيادة ملح البحر في طعامهم.

سرطان الغدد الليمفاوية:
سرطان الليمفويا وسرطان هودجكن

يصيب السرطان الليمفاوي الرجال والنساء بنسبة متساوية تقريباً ويقسم عادةً إلى نوعين؛ سرطان هودجكن، الذي يصيب بصورة خاصة الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين خمس عشرة سنة وأربع وعشرين، وأولئك الذين تخطوا الخمسين من العمر، ويشتمل في العادة تضخم العقد اللمفية في الرقبة وتحت الابطين، وعلى المحالب، ويمتد غالباً إلى الدماغ والعقد اللمفية المجاورة له. يعالج هذا السرطان في الطب الحديث كيميائياً وإشعاعياً، تبعاً لحالة المرض. من الشائع أن يعطى المريض مجموعة مؤلفة من أربعة عقاقير تعرف برمز (Moop) (وهي نيتروجين ماسترد والاونكوتين والبروكاربازين، والبريدنيسون) للتحكم بالسرطان، تبلغ نسبة المصابين الذين يبقون على قيد الحياة بعد خمس سنوات أو أكثر ٥٣ إلى ٥٧ بالمئة.

تقسم الليمفوما (السرطان غير الهودجكيني) إلى ثمانية أنواع رئيسة تبعاً لنوع الخلايا المصابة وحالة التمايز فيما بينهما، قد يصيب هذا الشكل من السرطان اللمفاوي كل أنحاء الجسم ومواقع أخرى غير العقد اللمفاوية مثل الجهاز الهضمي. ينتشر هذا النوع بطرق عشوائية وتتراوح نسبة النكوص أو الانتكاس لهذه الأنواع الثمانية ما بين ١٨ و٣٧ بالمئة. كما يوجد بضع أشكال نادرة من الليمفوما مثل «ميكوسيس فانغيودز، وليمفوما بوركيت».

يتألف الجهاز اللميفاوي من أوعية شعيرية وأوعية دموية وقنوات وعقد ويضم أعضاء مثل الطحال واللوزتين. والجهاز الليمفاوي مرتبط بالجهاز الدموي يتسرب خلال الدورة الدموية بعض السوائل والعناصر الأخرى الموجودة في الدم نظراً إلى الضغط الهائل الذي يقع الدم تحته، ويتراكم هذا السائل الصافي ـ أو الليمفي ـ بين الخلايا والأوعية الشعيرية، وينقل الجهاز الليمفاوي هذه المادة عبر شبكة من الأنابيب الصغيرة النظيفة ويعيدها الى مجرى الدم عند موقع قريب من عظمة الترقوة. يعتبر مجرى الدم في البنية، وبصورة عامة «يانغ» أكثر، لأن وظيفته الأساسية هو نقل خلايا الدم الحمراء. يتألف الجهاز الليمفاوي بشكل رئيس من خلايا الدم البيضاء، وعلى ذلك يكون «ين» أكثر. ويؤلف كلاهما جهاز الدورة الدموية بمجمله ويعملان في اتجاهين معاكسين ولكنهما في الوقت ذاته متكاملين.

تبدأ دورة الدم في القلب وتنتشر خارجه إلى المناطق الهامشية ثم يعود إليه، وعلى عكس ذلك، يبدأ تدفق السائل اللمفي في أنسجة الجسم الهامشية ثم يدخل مجرى الدم المركزي.

خلافاً للدورة الدموية، ليس للجهاز الليمفاوي عضو مركزي يضخ السوائل اللمفية، وتؤمن عدة عناصر تدفق السائل اللمفي مثل نشاط وانقباض الرئتين والحجاب الحاجز خلال عملية التنفس، وتقلصات الأمعاء الرفيعة، ويعتبر الطحال العضو الرئيس في الجهاز الليمفاوي. يقوم الطحال الذي يقع قبالة الكبد على الجانب الأيسر من الجسم، بتصفية سوائل الجسم والسوائل الليمفية من مواد البكتيريا وكريات الدم الحمراء المهترئة، ويساهم الطحال في تكوّن كريات الدم البيضاء وخاصة خلايا «اللميفوسايستر»، ويخزن الدم والمعادن ـ خاصة الحديد ـ وينتج المضادات

الحيوية ويساهم في انتاج عصارة الهضم الصفراء وتعتبر وظيفة كلّ من الطحال والكبد متكاملتين. الكبد هو «يانغ» بالمقارنة وبوظائفه التنسيقية مع الدورة الدموية مهمة الطحال الذي يميل اكثر ليكون «ين»، أن يكون المحور الرئيس للجهاز الليمفاوي.

وتقترن اللوزتان أيضاً مع الغدد اللمفية. وظيفة اللوزتين الرئيسة هو تحديد موقع مختلف أنواع السموم في الجسم ليجري طرحها خارج الجسم، وعلى سبيل المثال، تتوالد خلايا دم بيضاء إضافية بعد تناول أطعمة مثل كميات مفرطة من السكر والزيوت والدهنيات والمشروبات الغازية والفواكه والعصائر والدقيق المكرر أو المعالجة كيميائياً، لتحييد أي بكتيريا ضارة التي قد تتشكل في الغدد اللمفية، وفي الوقت ذاته تبدأ المركبات المعدنية بالتجمع في هذه المنطقة لتوازن الأحماض التي طرحت، وفي الوقت ذاته قد تتعرض اللوزتان للالتهاب وترتفع حرارة الجسم، وإذا استئصلت لوزتا شخص في هذه الحالة، قد يزول الالتهاب وارتفاع حرارة الجسم بأكمله، ويصبح على باقي الأعضاء الليمفاوية العمل أكثر بكثير للقيام بمهمة التنظيف والتخلص التي كانت اللوزتان تقومان بها. والمحصلة النهائية هو التقليل من قدرة الجهاز الليمفاوي على تخليص الجسم من السموم الفائضة بفاعلية.

يشتمل الجهاز الليمفاوي ايضاً على عضو آخر رئيس، يقع فوق القلب ويدعى «ثايموس»، يبلغ هذا العضو حجمه الأقصى في سن الثانية ثم ينحدر تدريجياً حتى يختفي تماماً. ينتج «ثايموس» كريات الدم البيضاء بالترافق مع أنواع معينة من المضادات الحيوية.

الأسباب التي تؤدي إلى الاصابة

إذا امتلأ مجرى الدم بالدهنيات والبلغم، وهي غنية بالأحماض، يبدأ الفائض بالتراكم في الأعضاء، ولأن الرئتين والكليتين هما اللتان تتأثران في بادىء الأمر تصبح وظائفهما في تنظيف وتنقية الدم أقل فعالية، وتقود هذه الحالة الى المزيد من تدهور جودة الدم وتؤثر ايضاً في الجهاز الليمفاوي، يمكن تلخيص الاختلالات الليمفاوية العامة بنوعين. ينطوي النوع الأول على تمدد أو التهاب العقد والأعضاء الليمفاوية، وتقود حالة «الين» المفرطة هذه، في الحالات القصوى، إلى تمزق الأوعية الليمفاوية، وتنتج هذه المشكلات عندما يحتوي السائل الليمفي على الأحماض الدهنية، وينطوي النوع الثاني، وهو حالة من اليانغ، على تصلب العقد والأعضاء والقنوات والأوعية اللمفاوية.

وكما رأينا، تؤدي العمليات الجراحية، مثل استئصال اللوزتين الى افساد الجهاز الليمفاوي، لأنها تخفض قدرة هذا الجهاز على تنظيف نفسه. وينتج تضخم اللوزتين والغدد الليمفاوية من الاستهلاك المفرط للأطعمة المكررة والمصنعة والسكر والمشروبات الغازية، فاكهة وخضار المناطق المدارية الحارة والحليب ومنتجات الألبان وغيرها من أطعمة «الين» القصوى، وكلها، في العادة، غنية بالأحماض. ويمثل التضخم ردة فعل الجسم الصحية لتحديد موقع هذا الفائض وتحييده، ثم التخلص منه. قد ينتج عن مواصلة استهلاك هذه الأطعمة فساد مزمن لنوعية الدم والسائل الليمفي. وعندما تبدأ كريات الدم الحمراء بفقدان قدرتها على التحول الى خلايا جسم عادية، يبدأ الجسم بخلق نوع من الخلايا مشوه الذي يُعرف بالسرطاني.

تنطوي الاصابة بسرطان هودجكن على التهاب العقد الليمفاوية والطحال، وينطوي السرطان الليمفاوي على تشكل ورم خبيث داخل

الأنسجة الليمفاوية وعلى تضخم الأعضاء الليمفاوية. وينطوي كلا النوعين على ارتفاع عدد كريات الدم البيضاء. استهلاك الأطعمة والمشروبات المدرجة «ين» المفرط، هو السبب الرئيس لأمراض السرطان الليمفاوي. وفي الوقت ذاته يعكس تدني عدد كريات الدم الحمراء نقصاً في المعادن وغيرها من الأطعمة المتوازنة المتمحورة حول الكربوهيدرات المركبة الطبيعية في النظام الغذائي. بالمقارنة مع اشكال السرطان الأخرى، وخاصة الأورام التي تصيب الأعضاء الداخلية العميقة، يعتبر سرطان الليمفوما وسرطان الدم أسهل نسبياً على المعالجة والشفهاء.

● جاء في دراسة أجراها باحثون فرنسيون عام ١٩٧٥، أن صحة الأطفال الذين يعانون من تعرض مزمن للاشعاعات تحسنت حالتهم على حمية غذائية فقيرة بالدهنيات وخالية من المواد الغرويّة (المواد اللزجة الماسكة التي تؤدي إلى تولد البلغم أو المخاط في الجسم) والحليب ومنتجات الحليب. تابعت الدراسة التي استمرت احدى عشرة سنة، اربعة وأربعين طفلاً، تسعة وعشرون منهم مصابون بسرطان الليمفوما المتقدم وأحد عشر بأورام «ويلمز». كان العمر الوسطي للأطفال ٣ سنوات وعشرة شهور. تلقى اثنان واربعون طفلاً علاج الكوبالت ضد السرطان، وعادة ما ينتج عن ذلك الأضرار بالأمعاء قبيل البدء بالحمية الغذائية.

[المصدر: س.س. دونالد وزملائه، «التعرض للاشعاعات عند الأطفال»، السرطان ٣٥: ١١٦٧. ١١٦٨].

● احتمال اصابة الأشخاص الذين يأكلون بانتظام الحبوب والبقول والخضار والبذور واللوزيات بسرطان الليمفوما أو سرطان هودجكن هو أقل نسبة من احتمال اصابة الأشخاص الذين لا يأكلون في العادة هذه الأطعمة، حسبما جاء في استفتاء عن الأوبئة، صدر عام ١٩٧٦، وقد وجدت

الدراسة التي اشتركت في اجرائها ست عشرة دولة واعتمدت على احصاءات منظمة الصحة العالمية صلة وصل بين استهلاك البروتين من مصدر حيواني ـ خاصة من لحم البقر ومنتجات الحليب ـ ومعدل الوفيات بسرطان الليمفوما. «ينتج عن ادخال حليب البقر الحالات الصحية التالية: «ليمفوساركوما معمعة» و«هيباتوس لينوميغالي» و«أدينويد هيبروتروفي» بالغ الشدة».

وتشير التقديرات المتحفظة إلى أن عملية هضم الحليب العادية تؤدي الى اطلاق اكثر من مئة عامل تشوه مبدئي والتي يمكن أن تحث على انتاج كل درجات المضادات الحيوية. لقد أشارت الدراسات إلى أن لحم البقر ومنتجات الحليب تزيد من مخاطر الاصابة بالليمفوساركوما وبمرض هودجكن بنسبة ٧٠٪ للأول و٦١٪ للثاني، فيما تخفض الحبوب النسبة الى ٤٦٪ و٣٨٪.

[المصدر: أ.س. كانينغهام، «سرطان الليمفوما واستهلاك البروتين الحيواني المصدر»، لانست ٢: ١١٨٤ـ ٨٦].

• أورد طبيب في كاليفورنيا في اجتماع علمي حول السرطان والحمية الغذائية تقريراً مفاده أن النظام الغذائي الغني بالبروتين يخفض آلية المناعة في الجسم بتأثيره على خلايا «ت.ليمفوسايت». النظام الغذائي المحتوي على نسبة عالية من البروتين الحيواني المصدر يرفع ايضاً نسبة الكولسترول والدهنيات الأخرى، وتؤدي هذه بدورها الى ارتفاع قابلية التعرض للعدوى الفيروسية، ونقص في ردة فعل المضادات الحيوية، ونقص في ردة فعل خلايا «ت» التي تساعد على الوقاية من الليمفوما.

[المصدر: الدكتور ج.ا.شار فنبرغ، «النتائج الصحية لأسلوب حياة جيدة»، الجمعية الاميركية لتقدم العلوم، ١٩٨١].

• تعيش الفئران التي أُخضعت لحمية غذائية، قليلة السعرات الحرارية مدة أطول، ومخاطر اصابتها بالسرطان، بما فيه الليمفوما أقل. جاء في تقرير الباحثين الطبيين من جامعة كاليفورنيا في لوس انجلوس، ان حيوانات المختبر التي أعطيت سعيرات أقل بنسبة ٢٨ إلى ٤٣ بالمائة من التي اعطيت لمجموعة أخرى، عاشت مدة أطول بـ١٠ الى ٢٠٪ وسجلت حالات أقل من تشكل أورام في الجهاز الليمفاوي.

• وجدت دراسة أُجريت سنة ١٩٨٦ أن مخاطر اصابة العمال الزراعيين في ولاية كنساس الامريكية على سبيل المثال، الذين تعرضوا للأدوية الزراعية لمدة تزيد عن عشرين يوماً في السنة، بسرطان الليمفوما غير الهودجكيني، هي أعلى بست مرات من العمال غير الزراعيين.

[المصدر: س.ل.هوار وزملائه، «استخدام الأدوية الزراعية وعلاقتها باخطار الاصابة بسرطان الليموفا وساركوما الأنسجة الطرية»، دورية «جورنال الجمعية الطبية الامريكية»، ٢٥٦: ١١٤١ـ ١١٤٧].

• رفع تعرض العمال الزراعيين في ولاية نبراسكا الامريكية للدواء الزراعي المسمى: (٢، ٤ ديكلوروفينوكس) حمض الخل ٢، ٤د، نسبة مخاطر الاصابة بسرطان الليمفوما غير الهدجكيني ثلاثة أضعاف.

[المصدر: «العوامل الزراعية في شرقي ولاية نبراسكا»، دورية «الجورنال الامريكية لدراسة الأوبئة»].

التشخيص

يشخص سرطان هودجكن طبياً عن طريق الفحوصات المخبرية وينطوي في العادة على استئصال عقدة ليمفية وفحصها تحت المجهر لتحديد إن كان هنالك ورم خبيث. إذا كانت العقد غير مصابة يلجأ إلى مجموعة من الطرق المختلفة، بما فيها زرع النخاع العظمي، التخطيط

الليمفاوي التصويري وطريقة (IVP) وفحص الكبد والطحال، واجراء مسح تصويري للعظام، ومسح تصويري (CAT) للصدر والأمعاء. وفي بعض الحالات يتم فتح الجدار البطني جراحياً للتحقق واجراء عملية لاستئصال الطحال. ولتشخيص سرطان الليمفوما غير الهودجكن تجرى سلسلة من فحوصات الـ(GI)، ويفحص النخاع الشوكي للتحقق فيما إذا كان السرطان انتشر إلى الدماغ.

يركّز التشخيص في الطب الشرقي الطبيعي بصورة رئيسة على الظواهر، خاصة على الألوان لتباين حالة الجهاز الليمفاوي. يشير اللون الزهري ـ الأبيض إلى ضعف الوظائف الليمفاوية وغيرها من الاختلالات بما فيها سرطان هودجكن، وينتج هذا اللون عن الاستهلاك المفرط لمنتجات الألبان والدهنيات والسكر والفاكهة. يظهر اللون الأحمر المائل الى الاصفرار داخل الجفن السفلي وينتج هذا اللون عن الاستهلاك المفرط للأطعمة المدرجة «أقصى اليانغ» مثل الدواجن والبيض ومنتجات الألبان وأيضاً الافراط في الأطعمة المدرجة «ين»، ومنها السكر والفاكهة والاضافات الكيميائية.

يشير ميل لون الجلد للابيضاض بصورة عامة الى انقباض الأوعية الدموية والأنسجة والى مشاكل في الأعضاء الداخلية، وخاصة الطحال واختلالات الأنسجة الليمفية. ينتج هذا اللون من استهلاك «اليانغ» المفرط، خاصة الأطعمة الحيوانية الغنية بالدهنيات، وكل المنتجات الحليبية، أو الاستهلاك المفرط للاملاح والمعادن. غالباً ينتج لون البشرة الشاحب المختلط بلمسة اخضرار في حالة الاصابة بالليمفوما والهودجكن نظراً إلى فقدان المعادن المتوازنة وفقر دم شامل.

يتناظر الصدغان مع وظائف الطحال والأعضاء الداخلية الأخرى،

وتظهر الأوعية الدموية الخضراء اللون في هذه المنطقة دورة ليمفية شاذة ناتجة عن نشاط زائد في الطحال أو تكاسل المرارة الذي يؤدي اليه فائض في السوائل والسكر والدهنيات والزيوت والكحول والمهيجات وغيرها من المأكولات والمشروبات المدرجة «أقصى الين».

تظهر الطبقات الخارجية للآذان حالة جهاز الدورة الدموية والجهاز البولي، اكتساب هذه المنطقة لوناً احمر غير معهود ـ ما عدا الذي يظهر خلال التمارين الرياضية القاسية أو بعد الخروج في طقس بارد ـ يشير الى اختلالات ليمفاوية واختلال في الطحال. إذا اصبح لون الأنف بكامله ـ وليس فقط أرنبته ـ أحمر اللون بسبب توسع الأوعية الدموية، فهنا يشير أيضاً إلى خلل في الطحال والجهاز الليمفي.

يمكننا كشف احتمال الاصابة بالأمراض الليمفاوية بما فيها السرطان عن طريق مراقبة مجموعة هذه المؤشرات وغيرها، قبل وقت طويل من وصولها إلى المراحل الخطرة والمزمنة، وعلى ذلك نقوم بتعديلات الحمية الغذائية المناسبة.

التوصيات الغذائية

يعتبر الاستهلاك المتواصل وعلى فترة زمنية طويلة للمأكولات والمشروبات المصنَّفة «أقصى الين» السبب الرئيس للاصابة بسرطان الغدد اللمفاوية وسرطان هودجكن، وتشتمل هذه على منتجات الألبان بكافة اصنافها والحلويات والسكر والأطعمة والمشروبات المعالجة بالسكر. ويجب ألا يشتمل الطعام اليومي على كل هذا، وعلى أي حال، يترافق استهلاك هذه الأصناف، في الغالب، بتناول مأكولات من الأطعمة المصنَّفة «اليانغ الأقصى» والتي تشمل الدجاج والبيض واللحوم والدواجن الأخرى والأجبان، لتحقيق توازن تقريبي. وعلى ذلك، يجب تجنب السمك والمأكولات

البحرية. تعزز الأصناف التالية، رغم انها ليست سبباً مباشراً في الحالة الليمفاوية، ويجب الانقطاع عن تناولها: المأكولات والمشروبات الباردة جداً، التوابل الحادة والمثيرة والنفاذة الرائحة، الأعشاب ومشروبات الأعشاب التي لها مفعول تهيجي والخضار التي منشأها التاريخي المناطق المدارية الحارة مثل البطاطا والبندورة والباذنجان ـ تفرز هذه النباتات العنبية بصورة خاصة سرطان هودجكن ـ على أي حال، يمكن استعمال كميات معقولة من الزيت النباتي المكرر لقلي الخضار في كثير من الأحيان، بعد مرور الشهر على اعتماد النظام الماكروبيوتيكي والذي لا يجب تناول الزيت خلاله. لا يجب أن تؤكل أي أطعمة نيئة أو غير مطبوخة. وبالنسبة للسرطان الليمفاوي، من المهم جداً تجنب الافراط في استهلاك الطعام. كُل القليل وامضغ جيداً.

وفيما يلي ارشادات النظام الغذائي اليومي، حسب الكمية، للوقاية والتخلص من السرطان الليمفاوي عند المراهقين والبالغين:

■ الحبوب الكاملة: يجب أن تكون نسبة الحبوب الكاملة خمسين إلى ستين بالمئة من حجم الاستهلاك اليومي، وتؤخذ على الشكل التالي: اليوم الأول، يطهى الأُرز الأسمر القصير الحبة في قدر الضغط، وفي اليوم الثاني يطهى الأُرز الأسمر مع نسبة ٢٠ ـ ٣٠٪ من الذرة البيضاء (الدخْن)، في قدر الضغط، وفي اليوم الثالث يحضر الأُرز بالطريقة ذاتها مع نسبة ٢٠ ـ ٣٠٪ من الشعير، وفي الرابع يحضر الأُرز مع نسبة ٢٠ ـ ٣٠٪ من الفاصوليا أو العدس، وفي اليوم الخامس يكرر تحضير الأُرز كما في اليوم الأول. يمكن تحضير عصيدة لذيذة الطعم للصباح باستخدام ما تبقى من الأُرز مع اضافة الماء كي ترتخي قليلاً ولاعطائها نكهة يضاف اليها القليل من الميسو ثم تُغْقد على النار لمدة ثلاث دقائق. عندما تحضر العصيدة في قدر

الضغط العادي يجب أن تكون نسبة الحبوب الى الماء ٢/١. ولكي تعطي الوجبات نكهة تضاف قطعة بحجم طابع البريد من عشبة «الكومبو» أو رشة من الملح البحري، تبعاً لحالة الشخص الصحية. بعد الشهر الأول من البدء بالمعالجة يمكن تحضير هذه الحبوب مرتين في الأسبوع على شكل حبوب مقلية مع الخضار. يمكن استعمال الحبوب الأخرى من وقت لآخر بما فيها زعارير الحنطة والزوان والذرة والشوفان الكامل، بيد أنه يجب تجنب الشوفان في الشهر الأول، ويجب التقليل جداً من تناول العوسج والسيتان. يمكن الاستمتاع بأكل خبز سادرو (مصنوع من عجينة محمضة ومخمرة طبيعياً) مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع كما يمكن تناول الشعيرية (بصنفيها الأودن والسوبا) مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع. تجنب كل المعجنات القاسية مثل الكعك والفطائر والبسكويت وأقراص الحلوى وكل ما شابه ذلك.

■ الحساء: الكمية ٥ ـ ١٠٪ من الاستهلاك اليومي، أو ما يساوي كوباً أو كوبين من الحساء الذي يحضر من طهي العشبة البحرية «واكامي» وخضار متنوعة مثل البصل والجزر ويضاف اليها للنكهة الميسو أو الشويو. ويمكن من وقت إلى آخر اضافة كمية قليلة من فطر «الشيتاكي» الياباني الى الحساء. يجب اضافة جذور اللوتس إلى الحساء في اكثر الأحيان، ويمكن الاختيار بين ميسو الشعير أو ميسو الأُرز الأسمر أو ميسو الصويا ويجب أن تكون معتَّقة طبيعياً لثلاث سنوات، ولمن يحب الحلوى، يمكن تحضير حساء الذرة البيضاء مع الخضار الحلوة مثل القرع الخرشوفي والملفوف والبصل والجزر، غالب الأحيان.

■ الخضار: الكمية ٢٠ ـ ٣٠٪ من الاستهلاك اليوكي. تطبخ الخضار في أشكال مختلفة ويمكن تحضير الطبخات بطرق متعددة، وذلك

باستخدام الخضار الكروية الشكل مع الخضار من الجذور مثل الجزر والزرقطون و«الديكون» واللفت. خلافاً للأنظمة الغذائية المتبعة في حالات السرطان الأخرى، يمكن قلي الطبخات مع حجم معتدل من زيت السمسم أو زيت الذرة الطبيعي المعصور على البارد، بيد أنه يجب طبخ الخضار مراراً بطرق مختلفة ايضاً. وعلى أي حال يجب تجنب الزيوت برمتها في الشهر الأول. كقاعدة عامة، يمكن تحضير الوجبات التالية مع الأخذ بالعلم أن تكرار تناولها يختلف من شخص إلى آخر: خضار على طريقة «نشمي» ٤ مرات في الأسبوع، قرع مع «ادكوي - كومبو» ثلاث مرات في الأسبوع، فنجان واحد من الديكون ثلاث مرات في الأسبوع، جزر وأوراق الجزر ثلاث مرات في الأسبوع، خضار بيضاء وصفراء خمس إلى سبع مرات في الأسبوع، سلطة بقدر الضغط خمس إلى سبع مرات في الأسبوع، سلطة طازجة وخلطة السلطة تجنبها، خضار على البخار خمس إلى سبع مرات في الأسبوع، «كينبيرا» ثلثا فنجان، مرتين في الأسبوع، توفو مجفف، وتوفو وتمبيه أو «سيتان مع الخضار» مرتين في الأسبوع.

■ **البقول:** الكمية ٥٪ (بقول صغيرة) من حجم الاستهلاك اليومي، يمكن استهلاك البقول مثل فاصوليا «ادوكي» والعدس والحمص والصويا السوداء يومياً، وتطبخ مع الأعشاب البحرية مثل الكومبو أو مع البصل والجزر، يمكن استهلاك اصناف البقول الأخرى مرتين أو ثلاث مرات في الشهر بمجملها. وللنكهة، يمكن اضافة كمية قليلة من ملح البحر أو «الشويو» أو الميزو. يمكن استخدام منتجات البقول مثل «التمبيه» و«الناتو» والتوفو المجففة أو المطبوخة، من وقت لآخر، ولكن بكميات معقولة.

■ **الأعشاب البحرية:** الكمية ٥٪ أو أقل من حجم الاستهلاك اليومي يضاف «الواكامي» و«الكومبو» الى الحساء كل يوم، تحضر فيه اطباق

الحبوب الكاملة. كما يمكن تناول شرحة من «النوري» المحمص يومياً، يجب أن يحضر طبق صغير من الهيجيكي أو «أرامي» مرتين في الأسبوع. كل أصناف الأعشاب البحرية الأخرى هي اختيارية. يمكن أن تحضّر الأعشاب البحرية مع الخضار الأخرى أو تقلى بكمية صغيرة من زيت السمسم بعد تطريتها بنقعها أو غليها قليلاً بالماء.

■ المتبلات: المتبلات التي يجب أن تكون على المائدة هي: الغوماشيو (خليط من جزء واحد ملح و١٨ جزء من حبوب السمسم) (تخفض بعد شهرين إلى ١ على ١٦) وبودرة عشبة الكلب أو الواكامي، وامبوشي الخوخ والتيكا، كما يمكن استهلاك كل المتبلات الماكروبيوتيكية المعتادة حسبما يرغب المصاب، ويمكن اضافة هذه المتبلات يومياً إلى الحبوب والخضار، ولكن يجب أن تكون الكميات معتدلة تبعاً لشهية الفرد وتلذذه بطعمها.

■ المأكولات الحيوانية: يجب تجنب استهلاك اللحوم والدواجن وغيرها من الأطعمة الحيوانية القوية. ولكن يمكن استهلاك كمية صغيرة من لحم الأسماك الأبيض مرة في الأسبوع. يجب أن يتم تحضير الأسماك بالبخار أو الغلي أو السلق مع اضافة الزنجبيل المدقوق. يمكن استهلاك السمك مرتين في الأسبوع بعد شهرين إذا رغب المرء في ذلك، تجنب تماماً لحوم الأسماك الحمراء والزرقاء وكل أصناف المحار البحرية.

■ الفاكهة: الأفضل لا شيء منها، وقليلها افضل من كثيرها، ولا يهم إن كانت الفاكهة من المناطق الحارة أو المناطق المعتدلة. أما إذا اشتهى المرء أكلها، فيمكنه أن يشبع رغبته بتناول فاكهة مطبوخة ومضاف اليها رشة من الملح البحري أو يأكل فاكهة مجففة (ويفضّل المطبوخة). تجنب كل عصائر الفاكهة أو الشربات.

- **الحلوى والوجبات الخفيفة:** تجنب كل أنواع الحلوى والحلويات بما فيها الحلوى الماكروبيوتيكية العالية الجودة حتى تتحسن الحالة الصحية، ولكي ترضي رغبتك بالتحلية، استعمل الخضار الحلوة كل يوم في الطبخ، واحتسِ شراب الخضار الحلوة أو حضّر مربى الخضار الحلوة. يمكن تناول «الموجي» وكرات الأُرز وسوشي الخضار وغيرها من المأكولات الخفيفة المصنوعة من الحبوب مراراً. لا تكثر من تناول كعكة الأرز أو البوب كورن (الفشار) وغيرها من الأطعمة الجافة أو المخبوزة لأنها قد تجعل الأورام أقسى. وفي حال اشتهيت على هذه الأطعمة يمكنك أن تستعيض عنها بـ«الاماساكي» أو عجينة الشعير أو حلو الأرز.

- **المكسرات والبذور:** يجب تجنب أكل المكسرات أو زبدتها لمحتوياتها العالية من الدهنيات والبروتين، ما عدا الكستاء، ويمكن استهلاك البذور مثل بذور عبّاد الشمس وبذور اليقطين (القرع) كوجبة خفيفة، بما يساوي مجملها فنجاناً واحداً اسبوعياً.

- **المنكّهات:** يجب استهلاك المنكّهات مثل ملح البحر غير المكرر والشويو والميسو بصورة معتدلة لكي تتجنب شعور بالعطش غير ضروري. تجنب الثوم، وإذا أحسست بشكل خاص بالظمأ بعد تناول الوجبة أو خلالها فيجب أن تخفض كمية المنكهات إلى أن يعود الشعور بالظمأ إلى مستواه المعهود.

- **المشروبات:** يمكن الأخذ بالتوصيات العامة المدرجة للماكروبيوتك بالنسبة للمشروبات وغيرها من ممارسات النظام الغذائي، والتي تشتمل على شاي «البانجا» وهو الشراب الرئيس، تجنب بشدة المشروبات الأخرى، ولا تشرب قهوة الحبوب في شهرين أو ثلاثة شهور من البدء بهذا النظام الجديد للأكل.

الأمر الأكثر أهمية بما يتعلق بممارسات النظام الغذائي هو مضغ الطعام جيداً إلى أن يصبح مائعاً في الفم وممتزجاً مع اللعاب، امضغ جيداً وجيداً وجيداً، كل لقمة خمسين مرة على الأقل، ويفضل أن تكون مئة مرة، كما أنه من المهم أيضاً تجنب الافراط في الأكل، والأكل خلال ثلاث ساعات قبل النوم.

وكما ذكرنا سابقاً، قد يكون الأشخاص الذين يتلقون أو يخضعون في ذلك الوقت لمعالجات طبية، بحاجة إلى المزيد من التعديلات في نظامهم الغذائي.

المشروبات الخاصة وكيفية تحضيرها

يمكن للأشخاص المصابين بالسرطان الليمفاوي ايضاً استهلاك بعض المشروبات الخاصة والأطباق التي إذا اخذت بكميات صغيرة تحسن نوعية الدم، وتتضمن هذ الأطباق:

- **شراب الخضار الحلوة:** اشرب كوباً صغيراً منه يومياً في الشهر الأول، وفي الشهر الثاني كوبين أو ثلاثة، ثم من وقت لآخر حسبما ترغب.

- **شراب الجزر ـ الديكون:** اشرب كوباً صغيراً منه مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع في الشهر الأول ثم مرة كل ثلاث أيام لفترة شهر آخر.

- **شراب اللوتس ـ الجزر:** اشرب كوباً صغيراً كل يومين أو ثلاثة أيام لمدة الشهر أو الشهر والنصف الأولين. يمكنك أكل اللوتس عندما يكون طرياً. يحضر الشراب من جذور اللوتس المقطعة مع حجم مساوٍ من الجزر المدقوق، ثم يضاف اليهما حجم مساوٍ من الماء، ويُعقّد الخليط

على النار ويشرب مائعاً كشراب مماثل للشاي. ويمكن، مرة بعد مرة، اضافة الكومبو إلى الخليط، بنسبة ٢٥٪ من حجمه، وعندما يوشك على التعقيد يضاف بضع قطرات من الشويو لاعطائه نكهة.

• **شراب الأمي ـ شو ـ كوزو:** لتوفير الطاقة أو الحيوية، إذا كنت بحاجة لذلك، حضّر كوباً صغيراً كل يومين أو ثلاثة أيام، لفترة ١٠ ـ ١٥ يوماً الأولى ثم مرتين في الأسبوع لمدة ٣ ـ ٤ أسابيع التي تلي.

• **الديكون المهروس:** اهرس حوالي نصف كوب صغير من الديكون الطازج وأضف اليه بضع قطرات من الشويو، وتناوله مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع.

• **الصوم:** يصاحب السرطان الليمفاوي احياناً انتفاخ في الطحال والأمعاء الغليظة وما حولها، وسبب ذلك بصورة عامة هو الافراط في الأكل، خاصة الأطعمة الغنية بالبروتين. واستهلاك المشروبات والمنكهات والمتبلات الزائد عن الحد. ويجب في هذه الحالة، أن يبسط استهلاك الطعام لفترة سبعة إلى عشرة أيام. من الممكن أن يشمل الاستهلاك اليومي خلال هذه الأيام الأُرز والشعير المطهو بقدر الضغط، وكوباً أو كوبين من حساء الميسو، وطبقاً صغيراً من الديكون نصف المجفف وأوراق الديكون المخللة مدة طويلة (شهرين على الأقل) بالملح البحري ونخالة الأُرز، وطبقاً من الخضار مثل البصل والجزر والملفوف المقلية بزيت السمسم، وبضع كؤوس من شراب «البانجا» الساخن. على أي حال، لا يجب الاستمرار بهذه الحمية المبسّطة لأكثر من عشرة أيام إلاّ تحت اشراف معلم ماكروبيوتيكي متخصص أو مساعد طبي.

العناية المنزلية:

• **فرك الجسم:** يفرك كامل الجسم بما فيها منطقة أسفل البطن ومنطقة العمود الفقري، بفوطة غمست في ماء حار وعصرت، لتعزيز الدورة الدموية والسوائل الليمفاوية وغيرها من سوائل الجسم، كما ينشّط الطاقات البدنية والنفسية.

• **ارشادات الكمادات:** قد تحتاج الحالة إلى تكبيس عدد قليل من الأورام الليمفاوية لاخراج الفائض من الصديد والدهنيات تدريجياً. رجاءً، استشر معلم ماكروبيوتيكي مؤهلاً حول طرق التكبيس الصحيحة أو اللصوق وعد مرات ترددها. ضع فوطة غُمست في ماء ساخن وعُصرت فوق المنطقة المصابة لحوالي ٣ ـ ٥ دقائق لتنشيط الدورة الدموية قبل المباشرة بالتكميد أو اللصوق.

• **لصقات التوفو والخضار:** ينصح بوضع لصوق من التوفو المهروس مع كمية مساوية من أوراق الخضار المهروسة على الغدد المتورمة وعلى منطقة الطحال الملتهب.

• **لصوق العوسج:** يحضر هذا اللصوق بعجن طحين العوسج بالماء، وهو يمكن وضعه ايضاً على العقد الليمفاوية الملتهبة أو الغدد لانقاص التوزم.

• **التعرق:** إذا حدث التعرق في الليل، يمكن التخلص منه بتناول كمية صغيرة من جذور الجزر أو جذور زرقطون المقطعة المقلية بزيت السمسم والمضاف اليها الشويو للنكهة.

• **الاستحمام:** يجب الانتهاء من الحمام أو الدوش الساخن بسرعة، وغمر الجسم في المغطس لمدة طويلة يؤدي الى خسارة الجسم المعادن الهامة.

اعتبارات أخرى

▫ تقوي التمارين الرياضية الجيدة الغدد الليمفية وجهاز الدورة الدموية ولكن يجب عدم ممارسة التمارين إلى درجة الارهاق. المساج وتمارين الحمام والحركات الصينية المسماة «تاي ـ تشي» هي أفضل بصورة عامة من النشاطات الشديدة، تعتبر رياضة المشي تمريناً ممتازاً.

▫ الحفاظ على هواء منعش ونظيف داخل لمنزل، أمر ضروري، ويتم الوصول إلى هذه الغاية بوضع نباتات خضراء في كل غرفة من غرف المنزل، ويمكن المحافظة على التهوئة الداخلية بتكرار فتح النوافذ.

▫ يفيد ارتداء الملابس القطنية وتجنب الأقمشة الصناعية في تحسين استقلاب الجلد الغذائي ويسهل انسياب الطاقة في كل أنحاء الجسم.

▫ تجنب التعرض الى الاشعاعات الكهرومغناطيسية الصناعية. إحتفظ بالحد الأدنى من الأدوات الكهربائية التي تمسك باليد. وإن كان بوسعك العمل والاقامة في مناطق بعيدة عن وسط الكتروني، فلا تتردد في الاقدام على ذلك.

▫ تجنب التعرض إلى الاشعاعات الصناعية، بما فيها أشعة الحس الطبية والتي تستعمل لتصوير الأسنان، وكاشفات الدخان والتلفزيون، وشاشات عرض الحاسبات الالكترونية التي تضعف السائل الليمفي والدم.

● الفصل الرابع

شهادات مرضى بالسرطان شفوا بمساعدة الماكروبيوتك

طبيب يمعن النظر في الماكروبيوتيكية

يقول الدكتور فيفيان بتوبولد: أظهرت الفحوص الطبية التي أجريت لأحد أصدقائي المقربين في كانون الأول ١٩٨٣، اصابته بسرطان قولون اصبح مستعصياً على الجراحة، كما تبيَّن أن السرطان انتشر ليشمل الكبد، ولأنه لم يكن هنالك، حينها، وما يزال حتى كتابة هذه السطور، علاج معروف لهذا المرض عندما يصل الى مرحلة الانتشار خارج الأمعاء الغليظة، والعلاج الكيميائي لا يأتي بنتيجة غير الاحتمال في اطالة العمر مؤقتاً في أحسن الأحوال، قرر صديقي عدم الخضوع لأي علاج طبي، واستبداله بمحاولة الاعتماد على النهج الماكروبيوتيكي. تقيّد صديقي وأسرته بالنظام الغذائي بصورة تامة ودون أي انحراف عن خطه. وأتبع اسلوب العيش الماكروبيوتيكي بالكامل. أصبح يخضع كل ليلة، تقريباً، لمساج «شياتسو» الذي كانت تقوم به زوجته، وأحياناً ابنه، أخذ بممارسة رياضة الجري بعد ثلاثة أشهر من اتباعه النظام الغذائي الماكروبيوتيكي، وفي ايلول ١٩٨٤، بات في قدرته قطع عشرة كيلومترات جرياً. لم تظهر فحوص الأشعة التي أجريت له في تشرين الثاني ١٩٨٥ وجود أي أثر للسرطان. يتمتع صديقي حالياً بصحة ممتازة.

كان الأمر مذهلاً للغاية، خاصة وأنه سجلت حالة واحدة فقط لانكفاء سرطان القولون المنتشر بصورة فورية.

وعلى ضوء هذا الانكفاء المذهل لاصابة سرطانية، بدأت في حزيران ١٩٨٤ القيام بأبحاث حول الماكروبيوتيكية، واشتملت ابحاثي على:

١ ـ مراقبة عدد من المصابين بالسرطان الذين اختاروا الاعتماد على النهج الماكروبيوتيكي في المعالجة (مع أو دون العلاج الكيميائي).

٢ ـ استفتاء أكبر عدد ممكن من المصابين (أو أقربائهم) ممن سعوا إلى الاستشارة الماكروبيوتيكية لمعالجة سرطان البانكرياس أو أورام الدماغ.

٣ ـ ارسال استمارات استفتاء مفصّلة إلى الأشخاص الذين شعروا أنهم مصابون بأمراض خطيرة، واستفادوا من علاج النهج الماكروبيوتيكي اكثر مما استفادوا من المعالجات الطبية التقليدية.

٤ ـ توثيق عدد من الحالات المستعصية على الشفاء طبياً، لمرضى ثبتت إصابتهم بالسرطان عن طريق «زرع الأنسجة»، اتبعوا النهج الماكروبيوتيكي، واستعادوا على اثر هذه المعالجات صحتهم بالكامل وتعافوا من اصابة متقدمة بالسرطان. كان عدد المرضى قليلاً، ومع أن ذلك لا يبرهن أن باستطاعة الماكروبيوتيكية شفاء السرطان، فهي تؤشر إلى أن المريض الذي لا يستطيع الطب اعطاءه أملاً بالشفاء تصبح الماكروبيوتيكية نهجاً علاجياً يستحق التجربة.

[المصدر: الماكروبيوتيكية: طريق لتحقيق الصحة والسعادة والانسجام، نظرة الأطباء في الماكروبيوتيكية، تأليف: الدكتور فيفيان بتوبولد، منشورات جابان ببليكيش ١٩٨٨].

اكتشاف النهج الماكروبيوتيكي

سرطان الثدي

شعرت بوتي كرامر، الأم البالغة من العمر سبعة وعشرين عاماً، في تشرين الثاني ١٩٨٠ ببعض الوخز تحت ابطها، واكتشف وجود دمّلة بحجم حبة البازيلاء بدت أنها تنزلق من مكان إلى آخر عندما يضغط عليها، ولكن ذلك لم يسبب لها قلقاً يذكر. أجرت فحص أشعة لثدييها في شهر شباط١٩٨١، وجاءت نتيجة الفحوصات سلبية.

مرَّت الدملة شهور الشتاء بمراحل متعددة في زيادة أو نقصان الحجم. ثم بدأت بوتي تعاني من آلام متواصلة في الثدي الأيسر، وقد ترافق معها الشعور بالوهن وافراز سائل حليبي من الحلمة، وتضخم ثدياها واصبحا اكثر رخاوة، كما باتت تصاب مراراً بنزلات البرد والأنفلونزا على غير عادتها.

تبيَّن من نتيجة زرع الأنسجة في شباط ١٩٨٢ أن بوتي مصابة بسرطان الثدي وأُدخلت بعد فترة قصيرة الى المستشفى لاستئصال الثدي الأيسر وعددٍ من العقد الليمفاوية الموجودة تحت ابطها. كما بدأت العلاج الكيميائي، وخضعت لبرنامج من المعالجة بالأشعة يمتد ستة أسابيع. لم تعانِ من تأثيرات جانبية شديدة، خلا شعورها بالغثيان بعد كل جلسة علاج، أنهت بوتي علاجها في آذار ١٩٨٣ واعتبر الأطباء أنها شُفيت تماماً من السرطان، ولكنهم، على أي حال، نصحوها بمسح دوري للكبد والعظام

كاجراء وقائي. انضمت إلى معهد للممرضات المحترفات بعد شعورها بتحسن صحتها وساعدت في جمع التبرعات لجمعية السرطان الأميركية.

شعرت بوتي في نيسان ١٩٨٦ بعد مرور ثلاث سنوات على شفائها، بشد عضلي في أسفل ظهرها فيما كانت تلعب الكرة مع ابنها، استمر الألم بالظهور والانكفاء حتى أصبح في بداية عام ١٩٨٧ لا يطاق، وجاء على لسانها:

«عاودني الألم بقوة، وتشبَّث بي رغم كافة المحاولات. اعترى زميلاتي الممرضات القلق الشديد عليَّ، ثم امتدَّ الألم إلى وجهي، وكان جسمي حينها ينتفخ في أيام الدورة الشهرية وأعاني من انقباضات قاسية».

أسفر مسح تصويري للعظام عن وجود أورام على وركها وأعلى ظهرها. أوصى لها الأطباء علاجاً بالأشعة وعلاجي كيميائي مكثَّف، تستطرد بوتي في الحديث عن حالتها:

«خدّرتني هذه الأنباء وعقدت لساني، لم أستطع التوقف عن البكاء. وكان جلّ ما أعرفه هو أنني يجب أن أقاوم. صلَّيت إلى الله ليمنحني القوة والالهام وأنا في خضم هذه الأزمة المريعة... هبط عليَّ الجواب فجأة من لا مكان! جاءني الجواب من أسهل السبل. كنت أعرف من مطالعاتي المختلفة أن معلوماتهم عن علاقة النظام الغذائي بالسرطان كانت تتزايد باضطراد. وتذكرت أن شقيقتي أتت على ذكر موضوع مقال كانت قد قرأته منذ عدة سنوات، عن طبيب أخذ مرضه بالانكفاء بسبب إحداثه تغييراً في نظامه الغذائي. حينها لم يبدُ أن لهذا الأمر مغزى، ولكني أدركته حالياً بصورة مفاجئة. قلت في نفسي: يا إلهي! هذا ما أنا بحاجة إليه، اكتشاف المزيد عن هذا النظام الغذائي، ولكن كيف التوصل إلى ذلك؟».

جلبت لها إحدى صديقاتها من مخزن بيع الأطعمة الصحية المحلي نسخة من كتاب «النهج الماكروبيوتيكي» لميجيو كوشي لكي تطّلع عليه. وجدت بوتي ما جاء فيه منطقياً تماماً ولكنه ليس شاملاً. ذهبت بعد ذلك الى المخزن واشترت الأطعمة الأساسية وتوقفت عن تناول اللحوم والسكر ومنتجات الألبان. كما أجرت عملية لاستئصال الرحم وخضعت لعلاج الأشعة، وقررت بوني على أثر تعافيها من العملية الجراحية، الانضمام الى الحلقة الدراسية «منهج العيش الماكروبيوتيكي»، التي كان يعقدها معهد كوشي.

أكملت بوتي اعتمادها الماكروبيوتيكي، بتلقي دروس في الطهي بمساعدة جارتها سارة لابينتا، استاذة الطبخ في معهد كوشي، تبين من فحص الدم الذي أجرته بوتي بحلول شهر أيار من سنة ١٩٨٧، أن الانزيمات عادت إلى مستوياتها الطبيعية. وأظهر مسح تصويري للعظام اجرته في شهر ايلول من العام ذاته تقلص حجم الأورام بدرجة كبيرة. كما اخبرها احد اصدقائهاالذين يعملون بقسم الأشعة أنه لم يشهد تقريراً مماثلاً لحالتها من قبل. وكشف مسح تصويري آخر أجرته في ايلول ١٩٨٨ وجود آثار ندوب على الأنسجة، ولكن الأورام اختفت، اخبرها الطبيب المعالج أنه من المحتمل أن يعود انكفاء المرض الى العملية الجراحية والعلاج بالأشعة، ولكن ربما ساهمت المكاروبيوتيكية في علاجها. أظهر المسح التصويري الذي اجرته بوتي في آب ١٩٨٨ أن وضعها الصحي طبيعي ولم يعد هنالك من وجود لأي اورام أو ندوب. أثّرت هذه النتيجة بطبيبها جداً وشجعها على مواصلة النهج الماكروبيوتيكي في حياتها.

تشرح لنا بوتي هنا عن تجربتها مع الماكروبيوتيكية:

«لاحظت تغييرات فورية في نفسي وعند ابني بين، الذي أخذ خلال

الصيف الماضي، يشاركني في الوجبات التي كنت أعدها لنفسي. بدا أن كل انواع الحساسية التي كنا نعاني منها اختفت، ولم يعد بين يصاب بالتهابات الحنجرة. شعرنا اننا اصبحنا أقوى وأكثر نشاطاً وأشد تماسكاً، وفي صحة جيدة. استقر مزاجي وبتُّ أتمتع بروح معنوية عالية. ازداد اطمئناني بما أقوم به، كما ازداد احساسي بالسكينة في داخلي. لقد أحببت التوحد مع الطبيعة والاقتراب من الله».

تتهيأ بوتي حالياً لافتتاح مركز ماكروبيوتيكي في منطقتها، وتؤمن بهذه المقولة: «لا تكون السعادة حقيقية إلاَّ إذا كان باستطاعتنا أن نشرك الآخرين بها». وترغب بوتي بمساعدة الناس في منطقتها من خلال اعطائهم الدروس في الطعام والارشاد. لقد كرّست نفسها لادراك «عالم واحد مسالم»، وتحمد ربها على اكتشافها طريقاً لجعل هذا المفهوم أمراً واقعاً.

[المصدر: عالم واحد مسالم ـ صدر عام ١٩٩٠، أم تشفي نفسها من سرطان الثدي. التغيير في النظام الغذائي يساعد على دحر الأورام وامتدادها إلى العظام].

العيش والمحبة

سرطان الدم الحاد

لم تختلف عطلة صيف عام ١٩٨٢ عما كانت عليه سابقاتها بالنسبة لدوغ بلامبيد، موظف قطاع التأمين في ولاية نيوهامبشير الاميركية، خلا شعور بسيط بالتعب والتضعضع. وقام دوغ برحلة بحرية مع زوجته نانسي الى جزيرة نانتكت. كانت الرحلة ممتعة وشعر دوغ خلالها بالراحة والنشاط، ولكنه لم يتمكن عندما عاد الى المنزل من استعادة طاقته الى مستواها العادي، ونزلت به ما ظنَّه انفلونزا أو اصابة فيروسية. ورغم ذلك استمر في الذهاب الى عمله كالمعتاد. عزم في النهاية على عرض نفسه على طبيب عندما وجد أن الحمى لا تزول عنه. ارتدى ملابسه بعد اجراء الفحوص الروتينية وعاد الى فراشه في المنزل.

رنَّ جرس الهاتف بعد مرور ست ساعات، وكانت الرسالة عاجلة... يجب ذهابك إلى المستشفى، حزم دوغ أمتعته وتوجه مع نانسي الى المستشفى بسرعة، وقد اخذت بهم المخاوف والظنون شر مأخذ. أجريت له في المستشفى سلسلة من الفحوصات بما فيها عملية سحب عيّنة من النخاع العظمي المؤلمة.

أظهرت الفحوصات أن دوغ مصاب بسرطان الدم النخاعي. واكتشف ايضاً أنه مصاب بسرطان النخاع الشوكي. بدأ حالاً بالخضوع للمعالجة الكيميائية في المستشفى وزرع في صدره انبوب بلاستيكي أُدخل في

الشريان الذي يقود الى القلب. ويسمح هذا الأنبوب بادخال العلاج الكيميائي وسحب الدم من دون تكرار الحقن.

أصابه العلاج الكيميائي بتأثيرات جانبية متعددة. شعور بالغثيان بعد الاستيقاظ من النوم كل صباح. ويتقيأ بعد تناول الطعام، وبمعدل يصل احياناً الى خمس مرات في اليوم. كان يقوم بصعوبة من الفراش للذهاب إلى غرفة الحمام أو المرحاض، يعود على اثرها الى السرير مرهقاً ومصاباً بالاعياء. وتساقط شعره وهزل جسمه وأصبح واهناً وضعيفاً. كما أصبح غير قادر على القيام باي شيء لنفسه ما عدا الأكل والنوم والخروج من الفراش مرة في اليوم بمساعدة زوجته.

لم يفقد دوغ قطّ رغبته في الحياة، رغم تحذيرات الأطباء لعائلته بوجود أمل ضئيل في شفائه. ساءت حالته مرّات عدة، الى درجة كان الأطباء فيها يطلبون من زوجته نانسي القيام بتحضيرات جنازته، ويتذكر دوغ:

«مع ذلك كنت أشعر بالهول بصورة لا تصدق، لم أذعن لفكرة رحيلي عن الدنيا. فلديَّ الكثير لأكمله ولم أكن انتهيت بعد من العيش. كنت انظر الى زوجتي وأولادي وأعرف لم أقم بكل واجباتي نحوهم. وصممت أن أتغلب على المرض بأي صورة».

أظهر دوغ بعض التحسن بعد أن أمضى في المستشفى شهراً ونصفاً، ونقل الى منزله. تلقى في غضون الثمانية شهور التي تلت، العلاج الكيميائي في منزله، كما استمرت معاناته من التأثيرات الجانبية وترافقها مع حمى شديدة. تعافت صحته في بداية عام ١٩٨٣ بما يكفي للعودة الى القيام بمهام عمله. وأظهرت فحوصات التحقق الشهرية أن السرطان كان في تراجع، وهذا يعني طبياً أن الخلايا السرطانية تؤلف

نسبة ٢٥٪ من مجموع الخلايا. وإذا فاقت الخلايا السرطانية هذه النسبة فعليه العودة الى المستشفى لتلقي علاجاً كيميائياً إضافياً.

خضع دوغ في نيسان ١٩٨٣ الى اجراء يدعى «حصد النخاع العظمي». ولما كان، حينها، عدد قليل من المستشفيات في الولايات المتحدة يقوم بهذه العملية، جاء فريق من اطباء جامعة هوبكنز الى ولاية نيو هامبشير خصيصاً لاجراء هذه العملية. وينطوي هذا الاجراء على عملية سحب نخاع العظم المؤلمة، عن طريق ثقب فتحة في العظم ثم استخراج النخاع بواسطة أداة خاصة، ثم يعمد الى معالجته بالمضادات الحيوية ويجمد ويحفظ.

كان من النادر في بداية الثمانينات من القرن الماضي أن يبقى مريض مصاب بنوع السرطان الذي يعاني منه دوغ على قيد الحياة أكثر من ستة شهور إذا تراجع المرض عنده للمرة الثانية، وهذا يعني أنه إذا عاوده السرطان ثم تراجع ثانية على اثر العلاج، تصبح احتمالات البقاء على قيد الحياة لفترة طويلة ضئيلة جداً، وفي حالة دوغ، خطط الاطباء، إذا ما توقف التراجع في المرض، للقيام بسلسلة من المعالجات الكيميائية والاشعاعية لقتل الخلايا المحيطة بالسرطان «بالنخاع العظمي المحصود» سابقاً والمعالج بالمضادات الحيوية.

تبين من الفحص الدوري الذي اجراه دوغ بعد شهرين من عملية «النخاع العظمي المحصود»، أن نسبة الخلايا السرطانية عادت الى الارتفاع ثانية، وأصيب دوغ ونانسي بالارتياع. اقترح عليه الطبيب المضي باجراء عملية زرع نخاع عظمي، ونصحه بالتوقف عن العلاج الكيميائي، خاصة وأن حالته الصحية العامة وهنت كثيراً. وأخبر دوغ أنه لن يعيش على الأرجح أكثر من ستة شهور، حتى لو أكمل العلاج الكيميائي.

كان الأمل ضعيفاً في نجاح عملية زرع النخاع، واطلع دوغ ونانسي على نسبة نجاح العملية ووجدا أنه من بين خمسين مريضاً خضعوا لهذه العملية في مركز طبي متقدم لم يبقَ على قيد الحياة منهم إلاَّ بضع أشخاص، كلاهما عانا الأمرَّين في اتخاذ قرار، ولكنه قرار بعد مباحثات عديدة بعدم المضي في عملية زرع النخاع.

أعطي دوغ في اجتماع لمساعدة المرضى نسخة من كتاب «استدعته الحياة» الذي وضعه الدكتور انطوني سايتلاور وتوم مونتي. ويدور موضوعه حول قصة طبيب مصاب بسرطان البروستات المنتشر والمتقدم، وكيف تراجع مرضه بعد أن تبنى النظام الغذائي الماكروبيوتيكي. سافر دوغ إلى ولاية ماتشوستس ـ متشجعاً بامكانية الماكروبيوتيكية تحسين حالته الصحية ـ حيث قابل مستشاراً في الماكروبيوتيكية وحضر محاضرة لميتشيو كوتشي. وعند عودته الى المنزل قامت العائلة ببعض التغييرات الجذرية في نظامهم الغذائي وأسلوب حياتهم وتقول نانسي في هذا الصدد:

«قررنا المضي في هذا الطريق، ابدلنا الفرن الكهربائي بفرن غاز ونظفنا خزائن المطبخ من الأطعمة غير المفيدة لدوغ، وموَّنا المطبخ بكافة المأكولات الماكروبيوتيكية».

التحق الزوجان بعد فترة قصيرة بالحلقة الدراسية «أسلوب العيش الماكروبيوتيكي» في ماتشوستس وتلقيا دروساً في الطبخ على يد استاذ يقيم في بلدة مجاورة.

وجد دوغ سهولة في اتباع أسلوب العيش الماكروبيوتيكي لأنه حصل على نتائج فورية من تغيير نظامه الغذائي. وجاء على لسانه: «انخفضت نسبة الخلايا السرطانية بصورة فورية... وبقيت كذلك.

وكان في ذلك دافعاً جيداً لي لأتعلم كيف استطيب هذه الأطعمة».

يعتقد دوغ في الوقت الحالي، نظراً الى تراجع السرطان عنده، أن صحته لم تكن قط على افضل مما هي الآن. واليوم، وبعد انقضاء ثماني سنوات على معرفته بأنه مصاب بسرطان الدم، يعتقد ان اصابته بالمرض، غيَّرت بالفعل مسار حياته بصورة ايجابية. ويقول متأملاً:

«أرى أنني أصبحت شخصاً أقوى وأفضل مما كنت عليه، أصبحت حساساً ومتفهماً أكثر، كما بت أقل اهتماماً بالأمور التافهة أو أمضي وقتاً أطول مع أولادي، وأحضنهم باستمرار وأعلمهم بمدى حبي لهم وبما يعنون الكثير لي».

[المصدر: كتاب «أب يشفي نفسه من سرطان الدم»، عالم واحد مسالم، عام ١٩٩٠].



سرطان البروستات

بدأت قصتي سنة ١٩٧٩، في أحد أيام شهر أيلول الجميلة والمناسبة تماماً لتمشيط أوراق الشجر المتساقطة في حديقتي. كنت ممتلئاً بالزخم والنشاط والحيوية، ولم يكن عندي من سبب يدفعني إلى الظن بغير أنني مثال حي من الصحة والعافية، إلى أن أخبرني صديق لي عن عملية البروستات التي اجراها والأعراض التي أدت الى اجرائها. وبعدها، عانيت خلال الأيام التي مرَّت من اعراض مرضه وهماً. وعندما حدث ذلك نصحني صوت في داخلي، على منوال واحد، بالذهاب لعند طبيب وإجراء فحص عام، ولكن التفكير المنطقي جعلني أتجاهل هذا الصوت وأعتبر ان ذلك كلام فارغ ولكن بعد شهر من تجاهل هذا الصوت الداخلي، أذعنت وأخذت موعداً مع طبيب العائلة القريبة عيادته من منزلي.

سألني عمّا أشكو منه وذكرته أنه أخبرني من سنتين ان غدة البروستات عندي متضخمة قليلاً وبأنه نصحني بفحصها مرة في السنة، وهذا ما جاء بي لعنده.

أخبرني بعد أن أجرى الفحص بأنه وجد بقعة قاسية عند الغدة واقترح أن أعرض نفسي على اخصائي في المجاري البولية وأخفى عني أنه شعر بوجود ورمين.

أكد اخصائي المجاري البولية ما قاله لي الطبيب بوجود «بقعة

قاسية، ولم يأت على ذكر الورمين ونصحني باجراء «فحص زرع». أصبت بصدمة بعدما علمت في الأسبوع اللاحق أني مصاب بسرطان البروستات، ثم تبين بعد اجراء «فحص مسحي للعظام»، وجود بقع ملتهبة على عظام الجمجمة والحوض. وكان رأي الطبيب أن سرطان البروستات وصل الى المرحلة الثانية والبقع الملتهبة هي إما ترسبات كلسية أو التهابات مفاصل. ونصحني باجراء عملية لاستئصال غدة البروستات، وهذا بنظره، يخلصني من السرطان. ودفعني الخوف والهلع إلى الموافقة على أي شيء.

بناءً على اقتراح أحد ابنائي، فكرت مع زوجتي بأخذ رأي آخر وقررنا أن أجري فحوصات جديدة في مستشفى السرطان التخصصي «مايوكلينيك»، وهناك، راجع فريق مكون من ثلاثة أطباء سجلي الطبي ثم أجروا فحوصات جديدة على الغدة تبعها فحوصات دم وبول ومسح عظّام. انتهى بي المطاف عند اخصائي المجاري البولية المشرف على حالتي الصحية، بعد ان استلم نتائج الفحوص والمسح التي أُجريت لي. وقال لي بعد دراسة التقارير أن لا مجال لاجراء عملية جراحية.

لم يكن هذا ما كنت أتوقع أن أسمعه وسألته عن السبب، وكان رده:

«اسمع يا أيد، لا يمكن أن نعرف على وجه التأكيد أن السرطان خبيث إلاّ إذا أجرينا عملية زرع. وعلى أي حال نشعر أن حالتك تميل بشدة في هذا الاتجاه. إذا اجرينا لك عملية جراحية لاستئصال الغدة وكان السرطان خبيثاً فسوف ينتشر السرطان بسرعة أكثر. الطب لا يعرف علاجاً لحالتك، ولكن بامكاننا ابطاء مساره بوسيلتين إما بخصيك أو باعطائك حبوب هرمونات أنثوية، وأقدر أن ذلك سيمنحك عشر سنوات عيشاً.

وبالطبع اخترت حبوب الهرمونات. بقي السرطان لسنتين، كامناً في غدة البروستات والجمجمة والحوض، ثم انتشر الى العمود الفقري وبعض الضلوع وعظم الفخذ الأيسر.

جاء ابني الكبير في إحدى الأمسيات لزيارتي وقال لي: «بابا، أنت على الأرجح تستغرب مجيئي لزيارتك في منتصف الأسبوع، وأقول لك بصراحة انني متكدر جداً هذه الأيام، لأني لا أستطيع أن أنزع عن ذهني فكرة أنك على وشك الموت، وأنا لا أريد أن أخسرك، ليس الآن». ثم احتضنني والدموع تنهمر من عينيه، وأخذت أبكي بدوري.

نظرت إليه بعد أن مسحت دموعي وقلت له: «أنا لن أموت قبل مرور وقت طويل». وأجابني انه لا يعتقد بذلك. وفي الواقع كنت حينها قد وطّنت النفس على حقيقة أن أجلي قد دنا واقتنعت بما قاله الطبيب «أن الطب لا يعرف علاجاً لحالتك». وبعد ذلك حدث لي أمر غريب واستحوذت عليّ رغبة شديدة بالعيش. ومن ذلك الوقت وصاعداً أخذت أصلّي وأطلب من الله أن يمنحني القوة ويهديني إلى سبل ووسائل التغلب على السرطان.

أعطاني صديق خلال حضوري حلقة دراسية دينية في صباح أحد أيام السبت مقالة نشرت في صحيفة مسائية عن طبيب تعافى من سرطان البروستات وسرطان العظام عن طريق الالتزام بنظام غذائي مؤلف من الحبوب الكاملة والخضار والأعشاب البحرية والبذور واللوزيات. ويدعى هذا النظام، الماكروبيوتيكي، بدا ذلك شيئاً لا يصدق، من الايمان بصحته.

وعلى الرغم من ذلك، لم أستطع ابعاده عن ذهني، وسألت نفسي مراراً، ما الذي سأخسره إن جرّبت هذه الطريقة؟ وأخيراً، قررت بتشجيع من زوجتي، المضي في ذلك.

تباحثت مع احد الأساتذة المتقدمين في مؤسسة كوتشي في ولاية ماتشوستس، في نظام غذائي مماثل للنظام الذي ساعد في شفاء الطبيب، كما شدد ايضاً على وجوب ممارسة التمارين الرياضية يومياً. وقبل أن نغادر المؤسسة، تلقيت مع زوجتي دروساً في الطبخ الماكاروبيوتيكي.

التزمت هذا النظام بالضبط خلال السنة التي تلت، عدا عن ممارسة التمارين الرياضية اليومية والصلوات (صلواتي، وصلوات غيري من أجلي).

أصبحت زوجتي الحارس والراعي المخلص لي، فاذا حدث ونظرت باشتهاء الى قطعة من اللحم الأحمر أو الدجاج عند اللحام أو تصورت شراب المازتيني، تحدق بي مؤنبة وتلقي عليّ عظة على الفور. كنا نطبخ معاً، بعد ابتياعنا عدداً كبيراً من كتب الطبخ.

وكنا ننشد معاً في القداس «اشياء عظيمة تحصل عندما يكون الله معنا»، وكم كان ذلك صحيحاً... ففي ١٢ أيلول ١٩٨٣ ـ أي بعد ثلاث سنوات من تشخيص اصابتي بالسرطان، وسنة على الاعتماد على النظام الغذائي الماكروبيوتيكي ـ اعطاني اطباء في جامعة شيكاغو تقريراً صحياً نظيفاً: لقد تبين من فحوص مسح العظام وزرع البروستات والدم والبول عدم وجود أي أثر للخلايا السرطانية.

[المصدر: ايد هانلي «اليد التي ربتت على كتفي»، كتاب: عالم واحد مسالم، ١٩٩٠].

الأمل الماكروبيوتيكي

سرطان الرئة، سرطان الثدي

اسمي ماغدالين كرونلي، أقيم في بلدة نائية، تقع على الطرف الشمالي لجزيرة لونغ ايلاند، مع زوجي بوب وابنتي جنفير. يبلغ عمري سبعاً وأربعين سنة وقد نشأت على ما يعرف بانه «النظام الغذائي الاميركي». وكنت أستهلك كميات كبيرة من اللحوم والمنتجات اللبنية والسكريات والأطعمة المجلَّدة، وما يعتبر الأسوأ من كل هذا الوجبات السريعة التحضير. وكنت أدخن السجائر لثلاثين سنة. عانيت طوال حياتي من نزلات البرد والأنفلونزا والتهاب الجيوب الأنفية والتهابات الكليتين والأكياس ومشاكل الوزن.

تبين من التشخيص الطبي في شهر آب ١٩٨٤ اصابتي بسرطان الثدي وسرطان الرئة، كما أن السرطان انتشر الى مختلف العظام في جسمي. وكان الرأي الطبي انني لن أعيش أكثر من شهرين لأن السرطان اعتبر نهائياً ومستعصياً على الجراحة. بدأت فوراً بتلقي العلاج الكيميائي وكانت نتيجة ذلك سقوط كل شعرة من على جسمي وتقيء كل ما ينزل في معدتي من طعام وشراب. وعندما لم أكن أتقيأ، يكون فكري مشغولاً به، استمرت حياتي على هذا المنوال شهراً، وأدى ذلك إلى ازدياد ضعفي يوماً بعد يوم.

أعارت امرأة تدعى جوان كوتشي (اسم عائلتها قبل الزواج،

كوليبت) في شهر ايلول، زوجي نسخة من كتاب «نظام الوقاية من السرطان الغذائي»، الذي وضعه ميتشيو كوتشي. كان هذا الكتاب بمثابة أشعة الأمل والنور التي كنت بانتظارها، وأصبح الكتاب انجيلي. كنت أحمله معي أينما ذهبت، وأضعه على طاولة بجانب السرير عندما أخلد الى النوم، تحسباً لاحتياجي الاطلاع على شيء ما خلال الليل. بدأت أرى أنه إذا تناولت «النظام الغذائي الاميركي» ستسوء حالتي وأتقيأ كل شيء، لأن بعض المواد المضافة إلى الأطعمة ومساحيق التجميل هي ذاتها الموجودة في العلاجات الكيميائية، كان اذا جاءني زائر، وربما يضع عطراً أو كولونيا يحتوي على هذه المواد المضافة، أرحب به ثم أعتذر منه وأهرع إلى غرفة الحمام لكي أتقيأ.

بدأت أشعر بالتحسن وبازدياد قوتي وانحسار التقيؤ حالما بدأت بطهو وتناول حساء الميزو والأرز الأسمر، والخضار المسلوقة على البخار. بدأت أصبح وأنا ما أزال على الكرسي الجرار ولكنني كنت أصبح كل يوم أقوى. أراد الطبيب المشرف على علاجي، اخضاعي للمعالجة الكيميائية لمدة سنتين ـ أي أكثر بـ٢٢ شهراً من المدة التي كان من المتوقع أن أعيشها ـ معتقداً أنه لولا العلاج الكيميائي لما بقيت على قيد الحياة. تابعت العلاج الكيميائي لفترة ستة شهور أخرى، كما واصلت تحضير الوجبات الخاصة التي ترمم خلايا الدم المتضررة بعد كل جلسة علاج.

توجب عليَّ ايضاً معالجة الأسباب التي أدت إلى اصابتي بالسرطان. أدركت أن التدخين لمدة ثلاثين سنة كان من اسباب اصابتي بسرطان الرئة، وان شمول نظامي الغذائي على نسبة كبيرة من الألبان والأجبان، كان كثيراً فمحتمل ان يكون سبب اصابتي بسرطان الثدي. وطالما لاحظت أنني أنا الذي دفعت بجسمي إلى هذا الوضع، ولاحظت أيضاً أن

بإمكاني تحويل هذا المرض إلى بركة وأترك امري الى الله ليشفيني، أصبح لديَّ الطرق والوسائل لتغيير الوضع الذي أنا فيه.

بدأت خلال شهر كانون الثاني ١٩٨٥ بالاعتذار عن جلسات العلاج الكيميائي بحجة أني أشعر بتحسن. اصبح لديَّ شعور كبير بعدم الرغبة في متابعة هذا العلاج وأفسد على نفسي الأمور. مثل أن يتساقط شعري مرة أخرى، وأعود الى التقيؤ (لقد تساقط شعري كله ثلاث مرات، وعاد الى النمو ثلاث مرات بمساعدة الأطعمة الجيدة). ذهبت مع أسرتي لقضاء العطلة في ولاية فلوريدا، وهناك تنزهنا على الشاطىء وغطسنا في مياه المحيط المالحة والنقية وتناولنا وجبات من الأطعمة الماكروبويتيكية الجيدة وحمدنا الله على كل شيء.

أُدخلت المستشفى فى آذار ١٩٨٥ لاجراء عملية نقل دم بعدما خفضت كثيراً من عدد جلسات العلاج الكيميائي، وكان طبيبي قد أخبرني أنه إذا لم أخضع لعملية نقل الدم سأكون معرضة لمضاعفات خطيرة اذا اقتربت من اي شخص حامل لجراثيم لا يستطيع جهاز المناعة عندي أن يقضي عليها. وكان يعني بكلام آخر، أن جهاز المناعة لديَّ ضعيف للغاية. أدركت أن جسمي قد اصبح مسمماً بعد كل الصور الاشعاعية والضوئية والعلاجات الكيميائية التي خضعت لها، ولولا تناولي الأطعمة مثل حساء الميزو والأعشاب البحرية والأرز الأسمر والخضار لكنت على الأرجح في عداد الأموات.

بدأت أتلقى دروساً في الطهي وأحضر مؤتمرات عن الماكروبيوتيكية كما ذهبت أيضاً إلى معهد كوتشي في ولاية ماتشوستس.

اشعر انني محظوظة جداً لكوني تلقيت معلوماتي على يد أفضل

الأساتذة في العالم. كما أدركت أن التعاطف والمشاركة كان له أثر كبير في شفائي. لقد أشركتني صديقتنا جوان في المعرفة التي تملكها وفي كتابها، الأمر الذي أدى في النتيجة إلى تمكني من شفاء نفسي. لقد قيل لي ذات مرة بأنني حالما أتمكن من شفاء نفسي أصبح بدوري العنصر الشافي. ومنذ ذلك الحين ساعدت كل من يريد الانصات لي، واحياناً أولئك الذين لا ينصتون.

أعطي في الوقت الحالي دروساً في الطهي في حينا الصغير وفي الجوار، والماكروبيوتياكية، بالنسبة لي، ليست كنزاً يحتفظ به، بل يجب أن يشرك بها كل من يحتاج ويريد أن يتعلمها. أنا ما أزال على قيد الحياة وبصحة جيدة بعد ست سنوات من الصراع مع سرطان قاتل. وأشكر الله على الفرصة التي منحني إياها لمساعدة الآخرين مثلما الآخرون ساعدوني.

[المصدر: رسائل متبادلة مع ماغدالين كرونللي، ٧ آب ١٩٩٠].

تجنب الموت من السرطان

سرطان القولون

بلغت الخامسة والسبعين من العمر سنة ١٩٨٢، وحينذاك كنت أقوم مرة في السنة باجراء فحوصات طبية كاملة. واشتمل ذلك على تصوير القولون بالمنظار، ولكن لسبب ما، لم يشمل ذلك «الفحص الزجاجي الخاص» الذي كشف عن وجود الدم في البراز. استشرت الطبيب ثانية في آذار ١٩٨٢، بعد بضعة أشهر من اجراء آخر فحوصات طبية لأني كنت أشعر بألم في المؤخرة، ووصف لي مهدىء «للغازات».

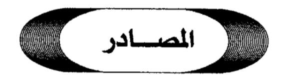
لا شك أن الملائكة كانت ترفرف من حولي عندما لفت نظري اعلان منشور في إحدى الصحف عن مؤتمر عنوانه «تجنب الموت من السرطان ـ الآن أو لاحقاً»، يعقد مرة كل سنة في جامعة اوهايو. وفيما تألف الحضور بشكل رئيس من ٣٠٠ تلميذ طب وتمريض، سمح للمواطنين المسنين بحضور المؤتمر مجاناً. وتضمن هذا المؤتمر اجراء «فحص الدم في البراز» طوعياً. واخبرت في المؤتمر انه يجب على كل شخص تجاوز الخمسين من العمر اجراء هذا الفحص مرة في السنة. ويمكن القيام بهذا الفحص في المنزل.

تبين أن نتيجة الفحص الذي اجريته ايجابية، وأظهرت حقنة الباريوم الشرجية وجود ورم في القولون. تم ازالة هذا الورم جراحياً، ودفعني فحص المسح الاشعاعي للكبد الى التحقق من النظام الغذائي

الماكروبيوتيكي وكنت قد عرفت به من برنامج اخباري تلفزيوني، تكلم فيه الدكتور انطوني ساتيلارو عن كيف عرَّفه شابان أقلهما بسيارته «اوتو ستوب» بالماكاروبيوتيكية.

حضرت في بوسطن مؤتمر «أسلوب الحياة الماكروبيوتيكي، حيث ألقيت محاضرات عن الطهي، والرعاية المنزلية، والمبادىء الماكروبيوتيكية، وحضرت في ذلك الحين اربعة مؤتمرات صيفية عن الماكروبيوتيكية، وجدتها مفيدة جداً. بعد الاستمرار في هذا النظام الغذائي لمدة سنة، خضعت لفحوص طبية كل ثلاثة شهور، اما الآن، فلا يتوجب أن أقوم بهذه الفحوص إلاَّ مرة في السنة. وبمساعدة زوجتي احدثنا تغييرات مهمة في أسلوب حياتنا وفي انواع الأطعمة التي نبتاعها، وفي طريقة تحضيرها، وكيفية تناول الطعام، وفي جوانب أخرى من حياتنا. كما رفعت من وتيرة ممارسة التمارين الرياضية. ونتيجة لذلك تعدل وزن جسمي بسبب استهلاك كميات اقل من الدهنيات، وانخفض مستوى الكولسترول من ٢١٩ الى ١٣٧، وأشعر انني نفسياً وجسمياً اكثر قدرة وصحة وبما يكفي لأقوم بعدة رحلات كل سنة، ولم يعد هناك اي مؤشر على معاودة ظهور السرطان.

[المصدر: رسائل من سيسيل دادلي، كولوميس، اوهايو في آب ١٩٩٠].



1 - The MACROBIOTIC APPROACH TO CANCER By MICHIO KUSHI with EDWARD ESKO.

2 - The CANCER PREVENTION DIET Michio Kushis Natritional Blueprint for the prevention and relief of disease.
By MICHIO KUSHI with ALEX JACK.

3 - Making the Transition to a Macrobiotic Diet Hiedenry, Carolyn.

4 - Healing Miractes from
Macrobiotics Kohler, Jean and Mary Alice.

5 - The Macrobiotic concer prevention cook Book kushi, Areline and Michio Kushi.

6 - Natural Healing through Macrobiotic Kushi, Michio.

7 - Holistic health through macrobiotics Michio Kushi.

8 - An introduction to macrobiotics carolyn Heidenry.

9 - Healing with whole foods. oriental traditions paul Atlontic books.

10 - The Macrobiotic way: The complete Macrobiotic diet.

للاستفسار

يرجى الاتصال بالمؤلف على العنوان التالي:

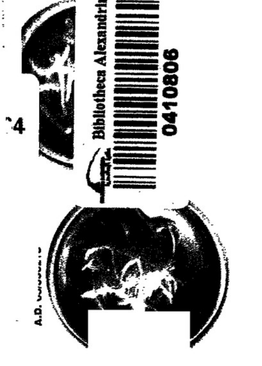
المهندس: خالد عبد اللطيف التركي
ص.ب 66884 ـ الدمام ـ 31586
تلفون 055903093
E-mail: Khalidalturki @ mail.com
الدمام ـ المملكة العربية السعودية

الفهـــرس

الفصل الثاني

الفصل الثالث

الفصل الرابع



مكتبة الجبر العلمية ـ برجمان سنتر ـ دبي دولة الإمارت العربية المتحدة
ص.ب: ١٩٢٣٩ ـ هاتف: ٠٤٣٥١٦٧٤٠ ـ فاكس: ٠٤٣٥٥٣٥٣٩